PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TRei
5 Tipuri de persoane care îţi pot distruge viaţa
Narcisici, sociopaţi şi alte persoane înalt-conflictuale
BILL EDDY
Traducere din engleză de Maria Tănăsescu
EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu
REDACTARE:
Manuela Sofia Nicolae
DESIGN:
Faber Studio
DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban
OTP:
Răzvan Nasea
CORECTURA:
Dana Apostolescu
Irina Muşătoiu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
EDDY, BILL
5 tipuri de persona care îţi pot distruge viaţa: narcisici, sociopaţi şi alte persoane înalt-conflictuale / Bill Eddy; trad. din engleză de Maria Tănăsescu.

— Bucureşti: Editura Trei, 2019
ISBN 978 – 606 – 40 – 0567-O
I. Tănăsescu, Maria (trad.)
159.9
Titlul original: 5 Types of People Who Can Ruin Your Life: Identifying and Dealing with Narcissists, Sociopaths, and Other High-Conflict Personalities
Autor: Bill Eddy
Copyright © 22018 by Bill Eddy
All rights reserved including the right of reproduction in whole or în part in any form. This edition published by arrangement with Tarcher Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Copyrighte Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediţie
O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: + 4 021 300 60 90; Fax: + 4 0372 25 20 20
E-mail: comenziedituratrei.ro www.editura trei.ro
Dedicată clienţilor mei care au avut de luptat cu membri ai familiei, cu colegi de serviciu şi alte persoane înalt-conflictuale; şi acelor persoane care şi-au dat seama că au probleme şi au căutat ajutor
Cuprins
Capitolul 1. De ce aveţi nevoie acum de aceste informaţii 9
Capitolul 2. Semnale de alarmă şi regula celor 90% 20
Capitolul 3. Nu deveniţi Ţinta Culpabilizării 33
Capitolul 4. Tipul *Eu sunt superior, tu eşti un nimeni* 45
Capitolul 5. Tipul *Te iubesc, te urăsc* 65
Capitolul 6. Tipul *Escrocul, persoana crudă* 85
Capitolul 7. Tipul *Extrem de suspicios* 108
Capitolul 8. Tipul *Dramatic, Acuzator* 128
Capitolul 9. Gestionarea avocaţilor negativi (care vă pot ataca, la rândul lor) 148

Capitolul 10. Cum cerem ajutor celorlalţi
(care e posibil să nu înţeleagă) 164
Capitolul 11. Teoria cu privire la personalităţile înalt-conflictuale 178
Capitolul 12. Conştiinţa de sine 192
Anexe 202
Mulţumiri 205

Capitolul 1
De ce aveţi nevoie acum de aceste informaţii

Jen adora televiziunea – mai ales ce se petrecea în culise. De la o vârstă fragedă, îşi dorise să lucreze pentru un mare post de televiziune. În timpul facultăţii, a făcut un stagiu la o mare televiziune din oraş. După stagiu, a cerut să ia parte la filmarea uneia dintre cele mai populare emisiuni ale postului, în speranţa că ar putea convinge pe cineva să îi dea de lucru. După înregistrarea programului, Jason, prezentatorul emisiunii, a remarcat-o pe Jen şi i-a cerut să rămână după terminarea filmărilor să stea de vorbă despre emisiune.

Jason era tare fermecător şi au avut o discuţie minunată despre tendinţele curente şi despre viitorul televiziunii. A părut impresionat de cunoştinţele ei privitoare la industrie, iar Jen a sperat că el ar putea-o ajuta să obţină o slujbă. La finalul conversaţiei, i-a spus că arată foarte bine şi a îmbrăţişat-o strâns. Mai târziu în aceeaşi zi, i-a trimis un mesaj în care îi spunea că ar fi drăguţ să se vadă după program să bea ceva împreună.

Jen nu era deloc sigură dacă ar trebui să accepte. Atitudinea de flirt a lui Jason o neliniştea. Dar după ce s-a gândit, i-a trimis la rândul ei un mesaj, spunându-i că o întâlnire amicală ar fi binevenită. A pomenit şi că spera că el ar putea-o ajuta să obţină o slujbă.

Jason i-a răspuns la mesaj spunând că nu era interesat de vreo prietenie şi că în mod sigur nu îşi dorea să fie folosit drept calea de a obţine o slujbă.

Jen a fost surprinsă că a fost atât de critic şi că şi-a anulat invitaţia. A dat din cap, a râs dezgustată şi aproape

că a uitat de întreaga interacţiune.

Apoi, trei ani mai târziu, Jen a aflat că Jason fusese concediat de postul de televiziune – şi arestat pentru că agresase sexual şase femei care lucraseră cu el acolo.

Tom s-a îndrăgostit până peste cap de Kara. Era sufletul petrecerii şi avea un talent special de a-l extrage din cochilia sa. După o perioadă de curtare pătimaşă, s-au logodit şi apoi s-au căsătorit, la insistenţele ei – totul în mai puţin de două luni! Tom era atât de fericit.

Dar după trei ani de căsnicie, Kara l-a dat pe Tom afară din casa lor şi i-a servit şi un ordin de restricţie, pe baza unor acuzaţii total false la adresa lui. Coşmarul care a urmat a inclus şapte ani de lupte în instanţă pentru a-i îngădui să îşi vadă fiica.

Tom a fost şocat de felul în care Kara minţise pe toată lumea în mod repetat în privinţa lui, de cât de convingătoare fusese, de uşurinţa cu care fusese crezută.

Când Paul avea nouăsprezece ani, a jefuit un magazin şi a fugit cu 350 de dolari. Poliţia l-a arestat trei zile mai târziu. După ce a fost condamnat pentru jaf armat, a petrecut câţiva ani la puşcărie, dar a reuşit să îşi transforme viaţa, luându-şi bacalaureatul şi ajutându-i şi pe alţi câţiva condamnaţi.

Când a ieşit de la închisoare, s-a alăturat unei biserici, ai cărei membri l-au primit cu braţele deschise. A făcut multe fapte bune pentru fraţii săi de congregaţie.

Totuşi, n-a durat mult până când a început să le spună membrilor că are nevoie de donaţii pentru un văr îndepărtat a cărui casă a fost distrusă într-un incendiu. A arătat fotografii ale casei incendiate tuturor celor cărora le-a cerut donaţii.

Curând, congregaţia a devenit extrem de divizată, parte din membri susţinându-l pe Paul şi luându-i apărarea, cealaltă parte crezând că el se reîntorsese la vechile obiceiuri şi îi minţea. Câţiva dintre membri au ţipat unii la alţii în timpul unei reuniuni, iar alţii au ameninţat că părăsesc biserica dacă i se va cere să plece – ceea ce în

cele din urmă s-a şi întâmplat.

Un jurnalist a descoperit până la urmă că fotografiile dramatice ale casei incendiate nu aveau nicio legătură cu Paul sau cu orice altă persoană cunoscută de el. Parte dintre membri au refuzat să creadă şi au părăsit biserica. A durat mult până să se vindece rănile congregaţiei.

Joe era extrem de încântat de noua sa angajată, Monica. Părea foarte pricepută la cifre şi avea un CV fantastic. împărtăşeau şi aceeaşi moştenire etnică. În unele privinţe, părea aproape prea bună ca să fie adevărată.

Într-un an, ea a făcut numeroase plângeri privitoare la hărţuiri din partea colegilor, privitoare la clienţi care ar fi urmărit-o, la e-mailuri suspecte şi reclamaţii care îl priveau pe Joe, care ar fi urmărit să îi distrugă cariera. Niciuna dintre ele nu s-a verificat.

Joe a concediat-o, fără tragere de inimă. Apoi ea a dat compania în judecată, pretinzând că Joe o discrimina. A pierdut, dar Joe a început să aibă probleme cu stomacul din pricina stresului legat de proces şi a trebuit să îşi ia zile libere de la birou. A hotărât că nu mai putea fi manager şi a revenit la munca individuală cu clienţii, pe care o făcuse înainte – o muncă mai prost plătită. Apoi a început să ia antidepresive, la recomandarea medicului său.

Ochii mamei lui Amy erau încărcaţi de furie. A arătat către Amy şi a strigat:

— Ţi-ai ucis tatăl! Lumea nu îşi dă seama, eu însă da.

A izbucnit într-un plâns cu suspine, dar tot nu şi-a coborât tonul.

— Tot ce şi-a dorit a fost ca tu să intri în afacerea familiei. Dar tu – *copil egoist* – tu i-ai frânt inima construindu-ţi propria ta carieră idioată. *Ştiai* că nu va putea supravieţui fără tine.

Era ziua de după înmormântarea tatălui ei. Amy revenise acasă cu o săptămână înainte, imediat ce aflase de infarctul tatălui său. Dar a ajuns la spital cu câteva ore prea târziu. Murise deja, cu soţia sa alături.

Mama lui Amy, Nadine, era mereu extrem de dramatică în toate privinţele. Mai târziu în aceeaşi zi, a izbucnit din nou în lacrimi.

— Eu ce am să mă fac acum? suspina ea, în braţele lui Amy. Ai să ai tu grijă de mine, nu-i aşa? Sau ai să mă abandonezi, aşa cum ai făcut cu tatăl tău?

ÎN CINE MAI PUTEM AVEA ÎNCREDERE
ÎN ZIUA DE AZI?

Dacă aveţi sentimentul că n-aţi întâlnit încă oameni precum cei descrişi de mine mai sus, credeţi-mă, aţi întâlnit. Pur şi simplu n-aţi devenit Ţinta Culpabilizării pentru o persoană înalt-conflictuală încă.

Acestea sunt poveşti tipice care arată că oricine poate fi luat prin surprindere de o persoană înalt-conflictuală în viaţa de zi-cu-zi. Posibili iubiţi, angajatori, angajaţi, membri ai unei organizaţii, chiar rude şi prieteni care pot avea trăsături de personalitate înalt-conflictuale. Vom analiza aceste exemple specifice şi multe altele pe cuprinsul acestei cărţi şi vom vedea cum putem identifica aceste personalităţi cât mai curând cu putinţă, cum să le evităm şi cum să le gestionăm dacă totuşi fac parte din viaţa noastră. Şi dacă vă daţi seama că aveţi una dintre aceste personalităţi, vom discuta despre cum vă puteţi ajuta pe voi înşivă şi despre cum puteţi evita să vă distrugeţi viaţa.

Aşadar, puteţi avea încredere în persoana iubită? în noul angajat de la birou? în consilierul de investiţii? în unchiul vostru, care vrea să vă vândă asigurări? în noul preot, arătos? în candidatul politic de la televizor? Trebuie să vă hotărâţi – adesea într-un interval scurt, de ordinul secundelor – pe baza unui minimum de informaţii.

Iată veştile bune: puteţi avea încredere că 80 – 90% dintre oameni sunt ceea ce spun că sunt; că vor face ceea ce spun că vor face; şi că vor urma majoritatea regulilor sociale care ne îngăduie să funcţionăm împreună.

Acum, iată şi veştile proaste: există cinci tipuri de persoane care vă pot distruge viaţa. Vă pot distruge

reputaţia, stima de sine sau cariera. Vă pot distruge situaţia financiară, sănătatea fizică sau pe cea psihică. Parte dintre ei vă pot ucide, dacă le daţi ocazia.

Aceşti oameni compun aproximativ 10% din umanitate – o persoană din zece. În America de Nord, aceasta se traduce în mai bine de treizeci şi cinci de milioane de oameni. În cele din urmă, e foarte probabil ca una dintre ele să vă aleagă drept ţintă pe voi. De aceea e foarte important să parcurgeţi această carte acum.

Fiecare dintre aceşti oameni are o variantă extremă a ceea ce numim personalitate *înalt-conflictuală*. Spre deosebire de cei mai mulţi dintre noi, care în mod normal încercăm să soluţionăm sau să dezamorsăm conflicte, oamenii care au personalităţi înalt-conflictuale vor reacţiona la conflicte încercând, compulsiv, să le *intensifice*. Adesea, ei fac acest lucru concentrându-se asupra *Ţintei Culpabilizării*, pe care o atacă fără milă – verbal, emoţional, financiar, în privinţa reputaţiei, litigios, iar uneori violent – adesea vreme de luni sau ani, chiar dacă conflictul iniţial a fost unul minor. Ţintele Culpabilizării sunt de multe ori persoane apropiate (un coleg de lucru, un vecin, un prieten, un partener sau un membru al familiei) sau cineva aflat într-o poziţie de autoritate (şef, şef de departament, membru al forţelor de poliţie, agent guvernamental). Uneori, totuşi, Ţinta Culpabilizării e aleasă absolut la întâmplare.

Persoanele înalt-conflictuale s-au aflat în preajma noastră pe tot parcursul istoriei omenirii – dar doar în anii din urmă am început să înţelegem cum gândesc, cum acţionează şi ce anume îi motivează.

Majoritatea persoanelor înalt-conflictuale au trăsături specifice uneia sau mai multor tulburări de personalitate. Acestea sunt dizabilităţi emoţionale severe, uneori periculoase, pe care profesioniştii din domeniul sănătăţii mentale le consideră a fi forme de boli mentale.

Cele cinci tipuri de persoane care vă pot distruge viaţa în ordinea exemplelor din viaţa reală pe care le-am

descris aici, sunt:

Personalităţile înalt-conflictuale narcisice: sunt adesea foarte fermecătoare la început, dar se consideră net superioare celorlalţi. Insultă, umilesc, înşală şi sunt complet lipsite de empatie faţă de Ţintele Culpabilizării. De asemenea, solicită în mod constant respect şi atenţie nemeritate din partea tuturor.

Personalităţile înalt-conflictuale borderline: adesea încep prin a fi extrem de prietenoase – apoi brusc devin, cu totul imprevizibil, furioase. Când această schimbare are loc, e posibil să caute să se răzbune pentru orice ofensă minoră sau inexistentă. Pot lansa atacuri malefice împotriva Ţintelor Culpabilizării, care pot implica violenţă fizică, abuz verbal, acţiuni în instanţă, sau încercări de a distruge reputaţia Ţintelor.

Personalităţile înalt-conflictuale antisociale (sau sociopate): pot fi extrem de carismatice – dar şarmul lor este o acoperire pentru impulsul lor de a domina prin minciună, furt, umilirea publică a oamenilor, vătămarea lor fizică şi – în cazuri extreme – uciderea lor. Despre acestea se spune că sunt lipsite de remuşcări şi că nu au niciun fel de conştiinţă.

Personalităţile înalt-conflictuale paranoide: sunt profund suspicioase şi se tem permanent de trădare. Pentru că îşi imaginează conspiraţii împotriva lor, vor lansa atacuri preventive asupra Ţintelor Culpabilizării, sperând să le rănească primele.

Personalităţile înalt-conflictuale histrionice: pot avea personalităţi foarte dramatice şi încântătoare. Adesea vor spune poveşti nebuneşti şi extreme (care cel mai adesea sunt total false). Pe parcursul timpului, pot fi extrem de dăunătoare şi epuizante emoţional pentru cei din jurul lor, mai ales pentru Ţintele Culpabilizării.

Nu orice persoană care are o tulburare de personalitate este o persoană înalt-conflictuală, pentru că nu toate atacă Ţintele Culpabilizării. Multe se simt doar neajutorate, ca şi cum ar fi victime ale vieţii şi nu dau vina

pe nimeni în mod special. Unele sunt interiorizate sau îşi menţin comportamentul între anumite limite acceptabile (adesea cu ajutorul terapiei şi al medicaţiei). Altele sunt distrugătoare într-un mod aleatoriu, cum ar fi persoanele care sparg geamurile maşinilor pe stradă.

Dar *combinaţia* dintre o personalitate înalt-conflictuală (cele care îşi aleg Ţinte ale Culpabilizării) *şi* o tulburare de personalitate (cei care nu reflectă la propriile comportamente sau nu încearcă să se schimbe) este cea care creează o fiinţă umană care vă poate distruge viaţa. Această combinaţie este cea pe care o vom analiza împreună.

CE ESTE ACEEA O TULBURARE
DE PERSONALITATE?

Pe tot parcursul acestei cărţi, am să explic cinci tipuri de tulburări de personalitate care sunt adesea asociate cu personalităţile înalt-conflictuale. Oare toate persoanele cu tulburări de personalitate au un tipar periculos de personalitate? Nu. Depinde. Tulburările de personalitate sunt o categorie de tulburări mentale descrise în *DSM-5, Manualul de Diagnostic şi Clasificare Statistică a tulburărilor mintale*. *DSM-5* enumeră zece tipuri diferite de tulburări de personalitate, toate părând să aibă în comun trei trăsături-cheie:

Disfuncţii interpersonale: persoana provoacă probleme repetate în relaţiile ei, adesea atacându-i pe ceilalţi, retrăgându-se din preajma celorlalţi, căutând răzbunarea sau exprimând furie extremă.

Lipsa conştiinţei-de-sine sociale: persoana nu îşi dă seama de felul în care creează multe dintre problemele sale în relaţiile cu ceilalţi. Nu poate să vadă partea ei de vină sau felul în care îşi creează majoritatea problemelor.

Absenţa schimbării: persoana îşi schimbă foarte rar comportamentul, indiferent câte necazuri îşi produce sieşi

— American Psychiatrie Association, DSM-5, Manual de *Diagnostic şi Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*, Bucureşti, Editura Medicală Callisto, 2016. De

aici înainte, *DSM-5*.

sau altora. Se sabotează pe sine permanent. E blocată. În schimb, îşi apără acţiunile şi se înfurie pe cei pe care îşi propune să îi schimbe. Totuşi, în ocazii rare, unele dintre ele promit că se vor schimba, dar cel mai adesea nu se pot ţine de această promisiune. Sau, în ocazii şi mai rare, unele dintre ele se străduiesc foarte tare şi reuşesc să se schimbe. Dar majoritatea nu consideră că ar avea vreo problemă, aşa încât nu încearcă să se schimbe. Sunt convinse, în mod eronat, că toate problemele pur şi simplu li se întâmplă – ca şi cum ar pica din cer – şi că nu pot face nimic în această privinţă. Se simt în mod cronic victime ale vieţii[1].

DSM-5 sugerează că aproximativ 15% din populaţie îndeplineşte criteriile pentru o tulburare de personalitate[2]. Majoritatea nu primesc niciodată un diagnostic, dar de-a lungul timpului oamenii din jur îşi dau seama că au o problemă.

În activitatea mea în spitalele de psihiatrie, în clinicile ambulatorii şi în practica mea juridică şi de mediere, am văzut că anumite persoane cu tulburări de personalitate nu au Ţinte ale Culpabilizării, aşa încât nu rămân blocate în conflicte cu ceilalţi. Sunt pur şi simplu paralizate de un sentiment de neputinţă. De asemenea, anumite persoane înalt-conflictuale nu au tulburări de personalitate, deşi posedă de obicei unele dintre acele trăsături. E posibil să fie mai puţin dificile (nu atât de intens furioase sau de manipulatoare) şi mai dispuse să renunţe la Ţintele Culpabilizării (după câteva zile sau săptămâni, în loc de luni sau ani).

---

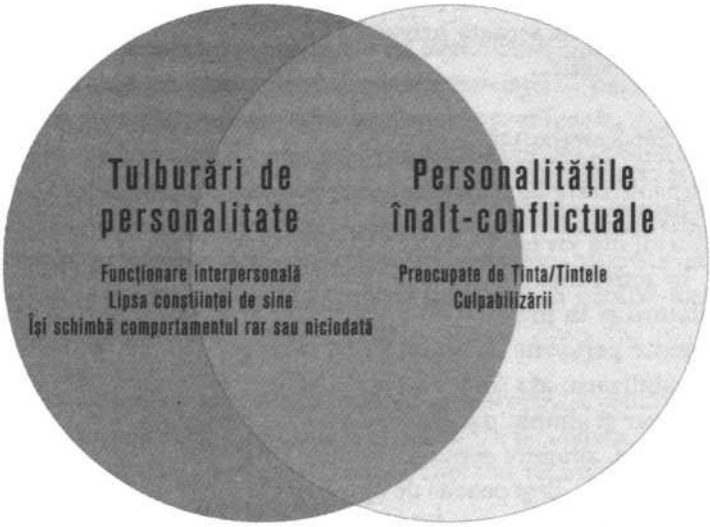
1 Doresc să-i mulțumesc aici lui Gregory Lester, doctor în psihologie, pentru conceptele „picat din cer“ și „victimă a vieții“, prezentate de el în prelegerile sale despre tulburările de personalitate la care am luat parte.

2 în DSM-5 se afirmă că: „Datele furnizate de studiul National Epidemiologie Survey on Alcohol and Related Conditions 2001-2002 sugerează că aproximativ 15% din adulții din SUA au cel puțin o tulburare de personalitate“ (p. 646).

Dar oamenii asupra cărora ne concentrăm sunt cei 10% din populaţie – o persoană din zece – care au o Ţintă a Culpabilizării *şi* o tulburare de personalitate. Aceştia sunt oamenii care sunt atât de fixaţi asupra Ţintelor, încât nu pot renunţa, nu se pot opri, nu se pot schimba şi prin urmare pot distruge vieţi – inclusiv pe a voastră.

Suprapunerea dintre tulburările de personalitate şi personalităţile înalt-conflictuale arată astfel:

Dacă întâlniţi pe cineva care aparţine acestei zone de suprapunere, trebuie să îi puteţi recunoaşte, evita şi dacă e nevoie, trebuie să le puteţi face faţă. Dacă îi evitaţi sau le faceţi faţă în mod eficient, vă veţi scuti de multe necazuri şi suferinţe. E posibil chiar să vă salvaţi reputaţia, sănătatea, viaţa.



DAR DE CE AR TREBUI SĂ AVEŢI ÎNCREDERE ÎN MINE?

Mi-a plăcut dintotdeauna să ajut oamenii să îşi rezolve conflictele. Sunt psihoterapeut, dar sunt şi avocat, mediator, precum şi cofondator şi preşedinte al High Conflict Institute (HCI) din San Diego. Am studiat personalităţile înalt-conflictuale din mai multe perspective în ultimii treizeci de ani. Văd un tablou mai amplu decât majoritatea oamenilor, care sunt obişnuiţi doar cu un

singur punct de vedere profesional sau personal.

Datorită acestei perspective mai ample, am văzut tiparele din ce în ce mai previzibile de comportament ale persoanelor înalt-conflictuale şi maniera în care îşi tratează Ţintele Culpabilizării; tipare pe care puţini alţii le-au recunoscut până acum. Bazându-mă pe aceste cunoştinţe şi pe activitatea de la institut, am creat o echipă de formatori care predau în mod regulat principiile acestei cărţi – şi multe altele privitoare la personalităţile înalt-conflictuale – profesioniştilor şi altor persoane din întreaga lume.

Acum am scris această carte pentru *oricine* îşi doreşte să îşi protejeze viaţa, sănătatea, banii, reputaţia şi familia de cele cinci tipuri de persoane care le pot distruge viaţa.

În următoarele câteva capitole, vom afla cum putem identifica cele mai întâlnite tipare ale personalităţilor înalt-conflictuale (sunt surprinzător de previzibile), care sunt câteva dintre semnalele de alarmă pentru a le depista la timp, cum le putem evita şi cum le putem face faţă dacă alegem acest lucru.

Să începem.

Capitolul 2 Semnale de alarmă şi regula celor 90%

Persoanele cu personalităţi înalt-conflictuale sunt surprinzător de previzibile, odată ce cunoaştem semnalele de alarmă. Pentru că pot deveni extrem de periculoase, aceste informaţii de bază devin esenţiale pentru toată lumea şi nu e nimic complicat la mijloc. Totul e să recunoaştem tiparele.

Personalităţile înalt-conflictuale au un tipar de gândire, de comportament şi emoţional mai îngust decât al majorităţii oamenilor. Aceasta înseamnă că personalităţile înalt-conflictuale se vor comporta la fel, iarăşi şi iarăşi, în multe situaţii diferite, faţă de oameni diferiţi.[3] Acest tipar

3 Conform DSM-5, unul dintre criteriile tulburărilor de personalitate este: „Acest tipar este rigid și generalizat la un număt mare de situații personale și sociale.“ (p. 646) Dat fiind că indivizii cu personalitate înalt-con- flictuală au tendința de a dezvolta tulburări de personalitate

înalt-conflictual este cel care le face comportamentul mai previzibil decât al majorităţii oamenilor, devenind, astfel, mai uşor să-i identificăm.

Unul dintre lucrurile cele mai importante şi mai uşor de recunoscut la personalităţile înalt-conflictuale este că nu fac eforturi să îşi reducă sau să îşi rezolve conflictele, deşi adesea le vor spune celorlalţi că o fac. Persoanele înalt-conflictuale au un tipar de comportament care *intensifică* conflictele, în loc să le gestioneze sau să le rezolve, scoţând la iveală semnale de alarmă pe care le putem căuta. Uneori, aceasta înseamnă o escaladare bruscă a conflictului (ţipete, fugă, violenţă etc.); alteori implică trenarea unui conflict vreme de mai multe luni sau ani, timp în care mai multe persoane sunt târâte în el.

E esenţial să înţelegem că în cazul persoanelor înalt-conflictuale, problema care pare să fie sursa conflictului *nu e* sursa reală. Problema nu e problema. *În cazul* personalităţilor înalt-conflictuale, *tiparul lor de comportament e problema reală*.

Să analizăm mai atent principalele patru trăsături ale tiparelor de comportament înalt-conflictuale:

O mentalitate de tipul totul-sau-nimic

Emoţii intense sau negestionate

Ameninţări sau comportamente extreme

O preocupare în a-i învinovăţi pe ceilalţi – *Ţintele Culpabilizării*

O mentalitate de tipul totul-sau-nimic: Personalităţile înalt-conflictuale au tendinţa de a privi conflictele în termenii unei singure soluţii simple (de pildă, ca toată lumea să facă exact ce îşi doresc ele). Ele nu analizează situaţia – şi probabil că nu pot – nu ascultă puncte de vedere diferite, nu iau în calcul alte soluţii posibile. Compromisul şi flexibilitatea par imposibile pentru ele. Personalităţile înalt-conflictuale simt adesea că nu ar supravieţui dacă lucrurile nu ar merge exact cum îşi doresc şi prezic deznodăminte extreme – moarte, dezastru,

---

sau trăsături ale acestora, aceasta este și una dintre caracteristicile lor.

distrugere etc – dacă ceilalţi nu gestionează lucrurile sau nu reacţionează aşa cum îşi doresc ele. Dacă un prieten e în dezacord cu o astfel de persoană într-o chestiune minoră, aceasta poate pune capăt prieteniei pe loc, printr-o reacţie tipică totul-sau-nimic.

Emoţii intense sau negestionate: Personalităţile înalt-conflictuale au tendinţa de a deveni extrem de pătimaşe în privinţa punctelor lor de vedere. Adesea îi surprind pe ceilalţi cu spaimele lor intense şi bruşte, cu tristeţea, ţipetele, sau lipsa lor de respect. Reacţiile lor pot fi disproporţionate faţă de ceea ce se petrece sau se discută, iar ei par adesea incapabili să îşi controleze emoţiile. Mai târziu, îşi pot regreta izbucnirile – sau, adesea le apără ca fiind complet adecvate şi vă cer să simţiţi la fel.

Unele personalităţi înalt-conflictuale sunt distrase mereu de reacţiile lor emoţionale faţă de ceilalţi, dar nu o arată neapărat, în schimb, devin preocupate să îşi apere acţiunile trecute şi să le critice pe ale altora. Pot să pară extrem de raţionale când fac acest lucru, dar chestiunea va aparţine mereu trecutului şi se va concentra asupra manierei injuste în care au fost tratate de ceilalţi şi de faptul că ei sunt mereu victime. Pot să o facă la nesfârşit, cu oricine le ascultă, în loc să se concentreze asupra prezentului şi a viitorului.

Comportamente extreme sau ameninţări: Personalităţile înalt-conflictuale vor manifesta deseori comportamente negative extreme. Acestea pot însemna a împinge sau a lovi pe cineva; a răspândi zvonuri sau minciuni sfruntate despre alte persoane; a încerca obsesiv să aibă contacte cu ele şi să le urmărească fiecare mişcare; sau să refuze să aibă orice contact cu ele, chiar dacă persoana cu pricina poate depinde de un răspuns din partea acestora. Multe dintre aceste comportamente extreme sunt declanşate de faptul că ele pierd controlul asupra propriilor emoţii, întâmplându-se să arunce brusc lucruri sau să spună lucruri abuzive persoanelor la care ţin cel mai mult. Alte comportamente sunt declanşate de o

dorinţă intensă de a controla sau de a domina persoanele cele mai apropiate, cum ar fi ascunderea obiectelor personale, împiedicarea celorlalţi de a părăsi o conversaţie, ameninţarea cu acţiuni extreme dacă ceilalţi nu sunt de acord sau abuzul fizic.

Există şi anumite personalităţi înalt-conflictuale care folosesc manipularea emoţională pentru a-i răni pe ceilalţi, dar pot să pară extrem de stăpâne asupra propriilor emoţii în timp ce fac acest lucru. Comportamentul lor poate declanşa furie, spaimă, stres şi confuzie, în modalităţi insidioase. Pot să pară foarte calme şi stăpâne pe ele. Dar manipulările lor emoţionale îi îndepărtează pe oameni şi de fapt, pe termen lung, personalităţile înalt-conflictuale nu obţin ceea ce îşi doresc. Adesea par să nu aibă nicio idee despre felul în care comportamentul lor are un impact emoţional devastator şi de durată asupra celorlalţi.

Preocuparea de a-i învinovăţi pe ceilalţi: trăsătura cea mai întâlnită – şi mai evidentă – a personalităţilor înalt-conflictuale este frecvenţa şi intensitatea cu care îi învinovăţesc pe ceilalţi, mai ales pe oamenii apropiaţi şi pe oamenii care au o poziţie de autoritate faţă de ei. Personalităţile înalt-conflictuale atacă, învinovăţesc şi găsesc defecte oricărei acţiuni pe care o face Ţinta Culpabilizării. În acelaşi timp, se consideră nevinovate şi fără vreo responsabilitate pentru problemă; Dacă jrti fost vreodată Ţinta Culpabilizării unei personalităţile înalt-conflictuale, ştiţi deja despre ce vorbesc.

Personalităţile înalt-conflictuale au tendinţa de a-i învinovăţi cu furie pe oameni – atât cunoscuţi, cât şi necunoscuţi – pe internet, pentru că, atunci când sunt online, au un sentiment al distanţei, al siguranţei şi al puterii. Personalităţile înalt-conflictuale învinovăţesc străini în mod curent, pentru că le e la îndemână.

Dacă o persoană pe care o cunoaşteţi demonstrează în mod frecvent unul sau mai multe dintre semnele de pericol menţionate mai sus, fiţi prudenţi. Dacă toţi cei patru factori apar în mod regulat în viaţa persoanei, atunci

e foarte probabil să fie vorba despre o personalitate înalt-conflictuală. (Pentru o listă cu 40 de comportamente previzibile ale personalităţilor înalt-conflictuale, vedeţi Anexele, la p. 202).

Probabil cunoaşteţi deja pe cineva care are trăsături specifice unei personalităţi înalt-conflictuale. Dacă e aşa, atunci iată care e cel mai important lucru pe care trebuie să îl ştiţi: *nu spuneţi* niciodată *cuiva că are personalitate înalt-conflictuală, sau că au o tulburare de personalitate, oricât de evident ar putea părea*. Vor percepe acest lucru ca pe un atac care le ameninţă viaţa – şi un motiv real de a vă transforma în Ţinta centrală a Culpabilizării, probabil pentru ani de aici înainte. Din punctul lor de vedere, va fi ca şi cum aţi fi spus: „Te rog să faci tot ce poţi ca să îmi distrugi viaţa”.

Pentru acelaşi motiv, nu folosiţi niciodată convingerea voastră că o persoană are o personalitate înalt-conflictuală ca armă împotriva acesteia. (Vedeţi capitolul următor pentru mai multe tactici de a evita să deveniţi Ţinta Culpabilizării unei personalităţi înalt-conflictuale.)

Care sunt semnalele de alarmă care vă pot avertiza că cineva are o personalitate înalt-conflictuală şi că nu este un ticălos obişnuit sau doar cineva care a avut o săptămână proastă? Analizaţi-le cuvintele şi acţiunile, dar şi reacţiile voastre emoţionale la ceea ce fac.

ASCULTATI-LE CUVINTELE PENTRU A DETECTA LIMBAJUL EXTREM SAU AMENINŢĂTOR»

Cuvintele scrise sau rostite vă pot oferi anumite indicii. Să analizăm următorul mesaj din viaţa reală, adresat unui avocat al părţii adverse, înainte de o sesiune de mediere menită să rezolve un conflict de afaceri.

Te voi urmări cu fiecare fibră a fiinţei mele şi nu voi avea linişte până nu te văd în spatele gratiilor pentru complicitate la fraudă.[4]

4 Michael Muskal, „Avocatul din Phoenix împuşcat după sesiunea de mediere a murit“, Los Angeles Times, 1 februarie 2013.

Poate să pară un enunţ simplu şi scurt. Dar e destul de extrem. Dacă ar fi însă singurul lucru extrem pe care persoana i i-a spus avocatului celeilalte persoane, *poate* ar fi de ignorat. Dar iată ce s-a întâmplat în viaţa reală: Omul l-a înjurat şi ameninţat pe avocat în mod repetat cu săptămâni înainte de mediere. Avea, de asemenea, un istoric de intentări de procese. Toate acestea sugerează un tipar de comportament înalt-conflictual.

Remarcaţi, de asemenea, că acea propoziţie scoate la iveală toate cele patru trăsături-cheie ale personalităţilor înalt-conflictuale: gândirea de tip totul-sau-nimic („cu *fiecare fibră a corpului meu*"), emoţii intense sau negestionate („nu *voi avea linişte*"), comportament extrem sau ameninţări („*până nu te văd în spatele gratiilor*"), şi o preocupare pentru a-i învinovăţi pe ceilalţi („*te voi urmări*").

La o săptămână după scrierea declaraţiei, omul a luat parte la o sesiune de mediere a disputei de afaceri la biroul avocatului-mediator. La acea reuniune luau parte şi directorul executiv al companiei cu care omul avea disputa şi avocatul acestuia, căruia îi trimisese mesajul. Imediat după ce sesiunea s-a încheiat, el i-a împuşcat mortal atât pe avocat, cât şi pe director!

VERIFICATI-VĂ EMOŢIILE PENTRU A VEDEA DACĂ AVÉTI REACŢII INTENSE

I

Când auziţi pe cineva că face afirmaţii extreme, e posibil să vă simţiţi inconfortabil, ameninţat, sau dezgustat. Fiţi foarte atenţi la aceste emoţii.

În cartea sa excelentă, *The Gift of Fear*, Gavin de Becker ne explică faptul că emoţiile noastre ne dau adesea semnale de alarmă cu mult înaintea cortexului. Oferă câteva exemple de oameni care au evitat situaţii care le puteau periclita viaţa pentru că au simţit spaimă şi au ţinut seama de aceasta, protejându-se.

— Gavin de Becker, *The Gift of Fear*: *Survival Signs That Protect Us From Violence* (New York: Dell, 1997).

Nu ignoraţi un impuls subit de a fugi, de a lupta sau de a îngheţa în prezenţa cuiva, mai ales când nu se potriveşte cu ce vă spune raţiunea. Chiar dacă nu e nevoie să acţionaţi de câte ori vă e teamă, fiţi atenţi la ce simţiţi şi la persoana care ar putea provoca acele sentimente. Evaluaţi cu grijă dacă sunteţi într-un pericol real. E posibil să intuiţi că urmează să se întâmple ceva? E posibil să simţiţi că persoana în prezenţa căreia vă aflaţi are o personalitate înalt-conflictuală? Observaţi acea persoană cu atenţie de-a lungul timpului, ascultând şi căutând dovezi ale celor patru trăsături prezentate mai sus.

Iată o experienţă întâlnită des când e vorba despre o personalitate înalt-conflictuală: ascultaţi pe cineva care vă spune ce groaznică e altă persoană (Ţinta Culpabilizării), apoi *voi înşivă* începeţi să nutriţi sentimente negative similare pentru persoana cu pricina. Urmăriţi acest lucru în voi înşivă: emoţii negative intense cu privire la alte persoane – fie provenite de la cineva care exprimă aceste emoţii în prezenţa voastră, fie propriile voastre sentimente în răspuns la ce a spus sau *cum a spus-o* persoana respectivă. Acesta poate fi un semn că aveţi de-a face cu o persoană înalt-conflictuală.

CĂUTAŢI UN ISTORIC DE COMPORTAMENT ÎNALT-CONFLICTUAL

Tiparele de comportament apar de-a lungul timpului. Dacă observaţi o persoană timp de săptămâni sau luni şi aveţi în vedere cele patru trăsături ale unei personalităţi înalt-conflictuale, veţi reuşi să vă formaţi o opinie avizată despre ea.

Dacă în realitate e vorba despre o personalitate înalt-conflictuală, comportamentul său prezent sau trecut va fi un factor predictor puternic al comportamentului viitor al acesteia, pentru că personalităţile înalt-conflictuale repetă acelaşi tipar de comportament la nesfârşit, neînvăţând şi neschimbându-se niciodată, aşa cum voi explica în detaliu pe parcursul acestei cărţi. (Amintiţi-vă cele 40 de comportamente previzibile ale personalităţilor înalt-

conflictuale din Anexe.)

Cunoaşterea trecutului cuiva vă poate oferi multe informaţii – dacă ştiţi încotro să vă uitaţi. Căutaţi-i pe Google, desigur, întrebaţi ca din întâmplare mulţi oameni (nu doar unul sau doi) care cunosc persoana ce părere au despre ea. Vedeţi dacă apar tipare îngrijorătoare. Uitaţi-vă în arhivele tribunalelor, care cel mai adesea sunt publice, pentru că personalităţile înalt-conflictuale se lovesc mai mult de lege decât media, fie în calitate de reclamanţi care îi acuză pe ceilalţi de comportamente rele, fie ca acuzaţi care e posibil să fi vătămat alte persoane.

Multe personalităţi înalt-conflictuale îşi pot ascunde tiparele de comportament negativ timp de mai multe luni sau un an, dar rareori mai mult de atât. În cele din urmă, tiparul lor de comportament înalt-conflictual revine şi se revelează în interacţiunile lor. (De aceea eu sfătuiesc pe toată lumea care se află la începutul unei relaţii amoroase să aştepte *cel puţin* un an înainte de a se căsători, de a se muta cu persoana, sau de a avea un copil cu ea.)

Vi-i amintiţi pe Tom şi pe Kara? Ei s-au căsătorit după ce ieşiseră împreună doar două luni, la insistenţele Karei. La început, Tom a ezitat, dar Kara s-a plâns că el se temea să îşi asume angajamente. O lună mai târziu, Kara era însărcinată. Când s-a născut micuţa Laura, Tom şi Kara se ştiau de mai puţin de un an.

Apariţia copilului nu i-a apropiat. A devenit limpede că femeia nu era prea interesată să devină mamă. A revenit la obiceiurile ei de a se plânge şi de a învinovăţi. Pretindea că a sta acasă toată ziua cu bebeluşul o făcea nefericită şi îi dădea dreptul să fie iritabilă.

Existaseră semnale de alarmă pentru Tom? Da. În primul rând, viteza cu care ea a insistat ca el să îşi ia angajamente, mai ales trecând peste disconfortul lui Tom. Căsătoria ar trebui să fie un eveniment reciproc încă de la început. Mai era şi preocuparea ei de a-i învinovăţi pe ceilalţi – un semnal de alarmă puternic cu privire la o personalitate înalt-conflictuală. Aceste tipare nu se

schimbă doar pentru că oamenii se căsătoresc. De fapt, ele se înrăutăţesc dacă s-au asumat anumite angajamente.

REGULA CELOR 90 DE PROCENTE

Dar există oare o cale de a detecta o potenţială personalitate înalt-conflictuală rapid, dintr-un singur incident? Adesea există.

Multe persoane înalt-conflictuale fac lucruri pe care 90% dintre oameni nu le-ar face *niciodată*. De pildă:

Lovesc la întâmplare un străin, doar pentru că se simt stresaţi sau obosiţi.

Umilesc în public un prieten, doar pentru că persoana nu a păstrat un secret minor.

Distrug o amintire preţioasă a unui copil, pentru că a încălcat o regulă.

Merg în faţa cozii la aeroport, cerând să fie serviţi imediat şi spunând persoanei aflate la ghişeu: „Credeţi-mă, sunt mai important ca dumneavoastră".

Îmbrăţişează strâns, intim, o persoană abia cunoscută.

Ţipă brusc din rărunchi la o întâlnire de rutină la birou.

Niciunul dintre aceste comportamente nu este nici pe departe justificat. Oare 90% dintre oameni ar face vreodată unul din aceste lucruri?

Eu numesc aceasta *Regula celor 90 de procente*. Când vedeţi un comportament extrem negativ, întrebaţi-vă: oare 90% dintre oameni ar face vreodată aşa ceva? Dacă răspunsul e „nu", atunci probabil că urmăriţi o personalitate înalt-conflictuală în acţiune.

În *The Gift of Fear*, de Becker spune povestea unei femei care a obţinut un ordin de restricţie împotriva soţului ei, care îi pusese o armă la tâmplă. I-a mărturisit unui ofiţer de poliţie că s-ar întoarce la el dacă i-ar promite că nu va repeta niciodată gestul. Ofiţerul de poliţie i-a spus că soţul ei *ar face-o* din nou – şi că data viitoare ar fi şanse mari să o omoare.

Cum de a ştiut poliţistul? Cred că pur şi simplu a

aplicat Regula celor 90 de procente. 90% din populaţie nu ar pune niciodată arma la tâmpla soţului/soţiei, indiferent de motiv. Există întotdeauna un tipar de comportament înalt-conflictual în spatele unui asemenea gest extrem. De ce să riscăm?

Iată un alt exemplu din viaţa reală. După divorţ, mama a trei copii mici a dispărut brusc şi n-a mai avut niciun contact cu copiii şi fostul soţ vreme de un an. Apoi, la fel de brusc, a reapărut şi a reluat contactul regulat cu copiii şi fostul soţ. După o vreme, când lucrurile n-au mai mers aşa cum îşi dorea, ea şi fostul soţ au mers în instanţă pentru a hotărî custodia asupra copiilor. S-a planificat o audiere – dar cu câteva zile înainte, ea a dispărut din nou, de data aceasta luând copiii cu ea.

Să aplicăm aici Regula celor 90 de procente. Nouăzeci de procente dintre părinţii divorţaţi nu ar dispărea *niciodată* brusc, fără să mai aibă vreun contact vreme de un an, pentru a ieşi din nou apoi la suprafaţă. Există aici un tipar care stă la temelia acestui comportament.

METODA WEB

Şi dacă începeţi să remarcaţi un potenţial tipar înalt-conflictual în comportamentul cuiva? Există o cale simplă de a vă aminti cum să evaluaţi trăsăturile unei personalităţi înalt-conflictuale – eu o numesc metoda WEB. Observaţi cuvintele persoanei, emoţiile voastre şi comportamentul persoanei. Cuvintele (Words – W), plus emoţiile (emotions – E), plus comportamentul (behavior – B) = WEB.

1. Cuvintele: se încadrează cuvintele persoanei în tiparul înalt-conflictual?

E aceasta preocupată să îi învinovăţească pe ceilalţi?

Foloseşte adesea gândirea de tipul totul-sau-nimic? De pildă: „Faci cum îţi spun eu, sau la revedere!” sau „Urăsc pe toată lumea din grupul ăla! Tu nu?”

Îşi comunică cu dificultate emoţiile? De pildă, trimite tone de mesaje scrise încărcate emoţional spunând cuiva

ce persoană groaznică e sau implorând pe cineva să-i vorbească, deşi e limpede că nu se va întâmpla?

Emite adesea ameninţări serioase?

2. Emoţiile: Ce simţiţi *voi* în preajma acestei persoane? Când sunteţi în preajma ei, sau vă gândiţi că sunteţi în preajma ei:

Vă simţiţi temători sau anxioşi?

Vă simţiţi inadecvaţi sau umiliţi?

Vă simţiţi neajutoraţi sau lipsiţi de speranţă?

Vă simţiţi singuri, izolaţi sau ruşinaţi?

Vă învinovăţiţi mult pentru comportamentul şi afirmaţiile lor?

Încercaţi să vă convingeţi de contrariul celor pe care le simţiţi sau să minimizaţi aceste sentimente?

Vă simţiţi incredibil de optimişti – ca şi cum persoana ar fi nemaipomenită?

Vă simţiţi excesiv de încântaţi?

Vă simţiţi centrul absolut al vieţii acestei persoane – ca o obsesie?

Vă pare incredibil de rău de această persoană – o victimă neajutorată a propriei vieţi?

3. Comportamentul: Persoana s-a comportat de manieră excesivă?

Oare 90% dintre oameni ar face ceea ce face această persoană? Oare persoana vă tratează de o manieră extrem de negativă? Aţi observat-o tratându-i pe alţii extrem de negativ?

Fiţi atenţi la scuzele care justifică comportamente sau cuvinte extreme, cum ar fi stresul sau oboseala sau circumstanţele neobişnuite. Lăsaţi deoparte orice scuze şi aplicaţi regula celor nouăzeci de procente.

Aşa cum veţi descoperi, această regulă nu numai că este foarte de încredere, ci vă şi poate ajuta să evitaţi să angajaţi pe cineva; să vă căsătoriţi cu cineva; să ieşiţi la o întâlnire cu cineva; ori să alegeţi pe cineva care vă poate distruge viaţa.

În capitolele care urmează, vom analiza mult mai

atent fiecare dintre cele cinci tipuri de personalităţi înalt-conflictuale – şi cum le puteţi detecta, evita sau gestiona – pentru a vă proteja de ele.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE

Dacă sunteţi nevoiţi sau alegeţi să aveţi de a face cu o persoană înalt-conflictuală, metoda pe care o recomand este o abordare dezvoltată de mine, pe care am numit-o metoda CARS[5]. Aceasta are patru părţi, fiecare dintre ele sau toate luate împreună putând ajuta la gestionarea unei persoane înalt-conflictuale:

Conectaţi-vă cu empatie, atenţie şi respect. Analizaţi alternativele sau opţiunile.

Reacţionaţi la dezinformare sau ostilitate.

Stabiliţi limite comportamentelor înalt-conflictuale.

În capitolele următoare am să explic pe scurt această metodă şi maniera în care se poate aplica în cazul fiecăreia dintre cele cinci tipologii. Dar înainte de toate, vom analiza strategiile de a nu deveni Ţinta Culpabilizării dacă deja aveţi o personalitate înalt-conflictuală în viaţa voastră.

Capitolul 3

Nu deveniţi Ţinta Culpabilizării

Aşa cum am explicat în capitolul anterior, persoanele înalt-conflictuale au patru trăsături primare:

Gândire de tipul totul-sau-nimic

Emoţii intense sau negestionate

Comportamente extreme sau ameninţări

Preocuparea de a-i învinovăţi pe ceilalţi – *Ţintele Culpabilizării*

Aţi putea deveni Ţinta Culpabilizării unei personalităţi înalt-conflictuale? Dacă nu sunteţi vigilenţi şi prudenţi, da. Aşa cum pomeneam mai devreme, personalităţile înalt-conflictuale le ţintesc de regulă fie pe acele persoane care le sunt apropiate, fie pe cele în poziţii

5 Metoda CARS e lămurită pe larg în cartea mea It's All Your Fault!: 12 Tips for Managing People Who Blame Others for Everything (Scotsdale, AZ: Unhooked Books, 2008).

de autoritate. Aceste relaţii personale strânse sau de supervizare implică de regulă tipurile de oameni pe care avem tendinţa de a-i invita în viaţa noastră, adesea fără să ştim prea multe despre ele.

Evitarea şi devierea comportamentelor înalt-conflictuale sunt ca evitarea unei boli. Vă puteţi proteja să nu deveniţi Ţinta Culpabilizării unui asemenea individ vaccinându-vă cu cunoştinţe despre tiparele de personalitate ale persoanelor înalt-conflictuale. Eu numesc aceasta *conştiinţa personalităţii*.

De fapt, având conştiinţa personalităţii, pe care o veţi dezvolta citind această carte, veţi fi mai încrezători atunci când veţi avea de-a face cu ceilalţi, pentru că veţi şti să recunoaşteţi semnalele de alarmă ale tiparelor periculoase de personalitate înainte să vă facă prea mult rău.

Aveţi nevoie de conştientizarea personalităţii pentru a vă proteja şi pentru a face faţă persoanelor potenţial conflictuale în mod cotidian, fără a vă lăsa prinşi în capcană de ele. Am să vă arăt cum să vă dezvoltaţi această capacitate recurgând la câteva evaluări simple pe care le puteţi folosi atunci când cunoaşteţi oameni noi, şi la instrumente pentru situaţiile în care credeţi că aveţi de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Ca membri ai societăţii, ne va fi de ajutor tuturor să putem împărtăşi aceste cunoştinţe şi să putem limita răul pe care persoanele înalt-conflictuale îl fac adesea câştigând încrederea celor care sunt neinformaţi sau pur şi simplu naivi.

PATRU LUCRURI PE CARE TREBUIE SĂ LE ŞTIŢI DESPRE PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE

În primul rând, oamenii cu una dintre cele cinci tulburări de personalitate menţionate în capitolul unu aparţin tuturor grupurilor economice, sociale, politice, etnice. Nu putem spune că cineva are o personalitate înalt-conflictuală dacă aparţine unui anumit mediu.

De pildă, nu putem identifica o personalitate înalt-conflictuală după profesie sau după încrederea pe care

ceilalţi o au în ea. De fapt, liderii cei mai admiraţi şi membrii profesiilor care oferă sprijin (profesori, medici, preoţi, terapeuţi, asistente etc), pot fi *ceva mai* înclinaţi să sufere de tulburări de personalitate decât cei din alte sfere profesionale, din cauza atracţiei pentru relaţii intime şi pentru poziţiile de autoritate pe care le implică aceste profesii.

În al doilea rând, studiile sugerează că procentul de personalităţi înalt-conflictuale este în creştere. Aceasta înseamnă că riscul de a deveni ţinta lor creşte, de asemenea.

În al treilea rând, pentru că oamenii cu personalităţi înalt-conflictuale gândesc şi acţionează diferit de ceea ce ar face sau ar aştepta o persoană obişnuită aflată într-un conflict, *metodele de a-i gestiona trebuie să fie diferite de felul în care aţi rezolva în mod obişnuit conflictele*.

Studiul Epidemiologie Naţional cu privire la Alcool şi Boli înrudite, descris în *DSM-5* (vezi Capitolul 1, Nota 3), a fost finanţat de National Institutes of Health (Institutele Naţionale de Sănătate). A fost un studiu amplu şi detaliat asupra prevalenţei tulburărilor de personalitate în populaţia Statelor Unite. S-a descoperit că fiecare grup de vârstă mai tânără avea o incidenţă mai mare a acestor tulburări decât grupurile mai vârstnice. Aceasta sugerează că tulburările de personalitate sunt în creştere cu fiecare generaţie nouă. Iată aici cele trei rapoarte din acel studiu amplu, care, combinate, dau „marele studiu NIH”, la care ne vom referi adesea pe parcursul acestei cărţi:

B.F. Grant, D.S. Häsin, F.S. Stinson, D.A. Dawson, S.P. Chou, W.J. Ruan şi R.P. Pickering, „Prevalence, correlates, and disability of personality disorders in the United States: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions”, *Journal of Clinical Psychiatry* 65, numărul 7 (2004): 948 – 958.

B.F. Grant, S.P. Chou, R.B. Goldstein, B. Huang, F.S. Stinson, S.M. Smith, D.A. Dawson, A.J. Pulay, W.J. Ruan şi R.P. Pickering, „Prevalence, correlates, disability, and

comorbidity of *DSM-IV* borderline personality disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", *Journal of Clinical Psychiatry* 69, numărul 4 (2008): 533 – 545.

F.S. Stinson, D.A. Dawson, R.B. Goldstein, S.P. Chou, B. Huang, S.M. Smith, W.J. Ruan, A.J. Pulay, T.D. Saha, R.P. Pickering şi B.F. Grant, „Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of *DSM*-IVnarcissistic personality disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", *Journal of Clinical Psychiatry 69*, numărul 7 (2008): 1033 – 1045.

În al patrulea rând, personalităţile înalt-conflictuale nu sunt în mod inerent persoane rele. Nu ar trebui să le judecăm ca fiind fiinţe umane rele sau să încercăm să le scoatem în afara societăţii umane. Multe dintre ele s-au născut cu tulburările de personalitate, sau le-au dezvoltat pentru că au fost abuzate în mod serios sau răsfăţate excesiv în copilăria timpurie.

Unele personalităţi înalt-conflictuale, cu intervenţiile potrivite, pot fi redirecţionate să primească ajutor şi pot să ducă vieţi mai productive şi mai satisfăcătoare. Dar în privinţa acelora care nu pot fi ajutate, trebuie să lucrăm împreună să limităm răul pe care îl pot face.

DE CE ACUM?

Pentru a evita să devenim Ţinte ale Culpabilizării, conştientizarea personalităţii a devenit esenţială din pricina a patruschimbări recente din lumea noastră, care ne fac mai vulnerabili şi mai puţin conştienţi de persoanele cu care avem de-a face:

Nu mai avem istorii personale unii cu ceilalţi: Astăzi, oamenii au o mobilitate incredibilă, în asemenea măsură încât am devenit o societate de indivizi. Totuşi, avem nevoie să fim unii în preajma celorlalţi, aşa încât invităm permanent oameni noi în viaţa noastră: în poveşti de dragoste, la şcoală, la serviciu, angajăm oameni care să ne repare lucruri, ne alăturăm bisericilor, grupurilor de voluntariat, facem investiţii sau practicăm sporturi. Dar

majoritatea oamenilor pe care îi cunoaştem nu au o istorie pe care să o ştim. Nu le cunoaştem reputaţia, relaţiile anterioare, sau orice dincolo de ce ne spun ei înşişi. Fără o istorie, nu e evident la prima vedere în cine putem avea încredere şi în cine nu. Putem verifica pe cineva pe internet, dar nu ne putem da seama întotdeauna ce informaţii sunt corecte şi ce informaţii sunt false.

Familiile şi comunităţile au devenit mai puţin puternice: în trecut, comunităţile, vecinătăţile şi familiile extinse se ştiau unele pe altele şi erau grijulii unele cu altele. Aceasta însemna împărtăşirea opiniilor despre străini sau despre cunoştinţe potenţial periculoase. În plus, toată lumea ştia pe câte cineva care cunoştea persoana despre care voiai să afli ceva. Bârfa era de fapt o cale prin care oamenii aflau pe cine ar trebui să evite sau cum să îi facă faţă. Familiile extinse şi comunităţile se pricepeau destul de bine să excludă (sau cel puţin să gestioneze personalităţile înalt-conflictuale) şi să îi protejeze pe ceilalţi de ele. Dar acum, în societatea noastră de indivizi, suntem mai mult sau mai puţin pe cont propriu, aşa încât toată această selecţie trebuie să o facem singuri.

Suntem cu toţii supuşi manipulării electronice: Pe internet, cu puţin efort, oricine poate să îşi ascundă identitatea şi se poate prezenta drept o persoană complet diferită. Din ce în ce mai mult, oamenii folosesc tehnologia astăzi pentru a ne induce în eroare cu privire la ei înşişi – fie că e o fotografie atractivă, dar falsă, fie că e vorba despre un CV impresionant, dar fals, sau o poveste tristă care vă impresionează, dar care se dovedeşte a fi o minciună.

Cultura noastră centrată în jurul divertismentului ne induce în eroare cu privire la personalităţile din viaţa reală: Suntem în mod constant distraşi de emisiuni de televiziune şi de filme cu poveşti atrăgătoare cu persoane care se poartă ca nişte ticăloşi (de regulă, personalităţi înalt-conflictuale), dar care apoi îşi revin. Au revelaţii şi îşi schimbă comportamentul. Devin mai înţelepte şi mai

drăguţe până la finele emisiunii. (Gândiţi-vă la Disney sau la comediile romantice.) Dar aceste filme ne deformează percepţiile din viaţa reală. Personalităţile înalt-conflictuale nu prea au revelaţii şi nici nu prea seschimb ă, în ciuda eforturilor tuturor şi a credinţei naive că *ei* chiar pot schimba aceste persoane.

Combinaţi aceste patru schimbări culturale foarte recente cu natura umană veche de secole şi e un amestec cu potenţial periculos. De ce? Pentru că anumite aspecte care ţin de natura umană ne fac victime ale unei manipulări facile şi suntem astfel mult mai vulnerabili la a deveni Ţintele Culpabilizării:

Avem tendinţa de a avea încredere în oameni. Cercetările au demonstrat de nenumărate ori că greşim în privinţa încrederii mai mult decât în cea a neîncrederii. Aceasta se dovedeşte în mod special adevărat când cineva ne spune că are nevoie de ajutorul nostru'. Din nefericire, această trăsătură sănătoasă ne face vulnerabili la persoanele înalt-conflictuale – care cer în mod constant şi emoţional ajutorul, adesea jucând rolul victimei.

Avem în mod special încredere în oamenii din grupurile cu care ne identificăm. Multe cercetări neurologice arată că, încă din copilărie, îi transformăm pe oameni în stereotipuri pe baza propriei noastre istorii şi culturi". Avem încredere excesivă în oamenii care aparţin grupului cu care ne identificăm – mai ales grupul nostru etnic, rasial, politic, sau religios"[67]. Totuşi, în circa 10% dintre ei nu ar trebui să avem încredere. Şi arătăm neîncredere în

9 exces oamenilor care aparţin unor grupuri diferite de al nostru – totuşi putem avea încredere în 90% din ei.

Avem tendinţa de a avea încredere în emoţiile noastre. Conectarea emoţională este unul dintre cele mai

6 Jonathan Haidt, The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion (New York: Pantheon, 2012).

7 Haidt, The Righteous Mind. Acest autor afirmă că avem tendința de a forma grupuri — că progresul uman a fost făcut pentru că am învățat să cooperăm cu sute de mii de ani în urmă.

importante motoare ale fiinţelor umane. Ne dorim mereu să fim iubiţi, plăcuţi şi respectaţi[8]. Totuşi, manipularea emoţiilor noastre este una dintre tehnicile-cheie ale oamenilor care ne pot distruge viaţa. Ne vom îndrăgosti de ei. Vom fi impresionaţi de poveştile lor. Vom fi convinşi de farmecul şi de interesul lor pentru noi.

Ne vom îndoi de propriul nostru comportament. În mod ironic, în timp ce avem încredere în alţi oameni, suntem mai aspri cu noi înşine. Când suntem în conflict cu cineva, primul nostru impuls este de a ne chestiona pe noi înşine. *Am făcut eu ceva greşit*? *Am făcut eu ceva stupid sau ofensator*? *Ce ar trebui să fac diferit data viitoare*? Această trăsătură umană firească ne ajută să învăţăm, să ne schimbăm şi să creştem. Dar când avem de a face cu personalităţi înalt-conflictuale, această trăsătură ne poate aduce necazuri – mai ales când începem să avem mai multă încredere în una dintre ele decât avem în noi înşine.

Acestea sunt trăsături umane fireşti. Nu e nimic în neregulă cu a avea asemenea reacţii. De fapt, ele vor funcţiona 90% din timp. *Trebuie doar să învăţăm să le respingem*. Altminteri, riscăm să devenim Ţinte ale Culpabilizării. La aceste lucruri se referă această carte: la a învăţa să recunoaştem semnalele de alarmă pe care majoritatea oamenilor le ignoră sau nu le văd – şi apoi să contracarăm reacţiile noastre naturale cu acţiuni bazate pe această înţelepciune recent dobândită cu privire la personalităţile înalt-conflictuale.

O POVESTE DE DRAGOSTE?

Vă amintiţi povestea despre Tom şi Kara? Haideţi să vedem ce s-a întâmplat cu ei.

Tom s-a îndrăgostit de Kara în parte pentru că ea era mereu sufletul petrecerii. Toată lumea o iubea, aşa că de ce n-ar fi iubit-o şi el? în plus, el avea tendinţa de a fi timid şi tăcut, iar ea scotea la iveală latura lui extravertită, ascunsă. Simţea că poate să fie el însuşi, complet şi deplin

8 Cass R. Sunstein și Reid Hastie, Wiser. Getting Beyond Groupthink to Make Groups Smarter (Boston: Harvard Business Review Press, 2015).

în preajma ei.

La început a fost extatic. La vârsta de treizeci de ani, găsise în sfârşit pe cineva care chiar se conecta cu el. De fapt, ea îl găsise pe el. El era într-un club când ea a preluat microfonul de karaoke. A fost vrăjit. Ea a venit la el în timpul pauzei şi a pornit o conversaţie.

I-a spus că şi ea avea treizeci de ani şi era în căutarea cuiva responsabil cu care să întemeieze o familie. Şi Tom era responsabil. Dar s-a dovedit că însăşi Kara nu era responsabilă.

Când au întocmit documentele pentru căsătorie, Tom a fost surprins să constate că ea avea de fapt treizeci şi cinci de ani.

— Ce e asta? a exclamat el.

— Nu-ţi face griji, a spus ea. Toate femeile fac asta, ştii. Mint cu privire la vârsta lor.

Ah, s-a gândit Tom. Ce ştiu eu? Oricum, e minunată!

După ce s-au căsătorit, Kara intra mereu în conflict cu câte cineva. Petrecea mult timp spunându-i lui Tom cât de răi erau diverşii ei duşmani. Prieteni, membri ai familiei, colegi de serviciu o înfuriau profund într-o zi – apoi, în ziua următoare erau cei mai buni prieteni ai ei. O zi mai târziu, erau din nou inamicii ei. Tom a devenit treptat frustrat de lamentaţiile ei, ca apoi doar o săptămână mai târziu să o vadă din nou prietenă cu oamenii pe care îi urâse mai devreme şi pe care îşi dorise ca şi el să îi urască.

La mai puţin de şase luni de la căsătorie, Kara a rămas însărcinată. Tom adora să fie tată şi mica Laura a devenit iubirea vieţii lui.

Ceea ce nu îi plăcea, însă, a fost că la scurtă vreme după naşterea Laurei, Kara a început să îl trateze şi pe el ca pe unul dintre „cei răi”. În mai puţin de un an, micuţa Laura a devenit şi ea un răufăcător în ochii ei. Apoi, brusc, Kara devenea iubitoare cu amândoi, până când Tom credea că totul avea să fie bine. Apoi, din nou, nimic nu mai era bine.

Încet, Tom şi-a dat seama că această căsnicie cu Kara nu avea să funcţioneze. A întârziat cât a putut de mult decizia. De fapt, a făcut eforturi ca să o strunească şi să o ajute să devină mai înţelegătoare. I-a sugerat să meargă împreună la terapie de cuplu. Ea a refuzat.

Frustrat, el i-a spus în cele din urmă că, dacă nu avea să facă ceva diferit, el urma să intenteze divorţul într-o săptămână.

Câteva zile mai târziu – chiar înainte să depună actele pentru divorţ – a primit un ordin de restricţie care îi cerea să părăsească domiciliul. Kara intentase rapid divorţul, înaintea lui, şi obţinuse un ordin de restricţie la o audiere scurtă, la care Tom nu fusese prezent. Kara îi spusese judecătorului că Tom era teribil de periculos – că o abuzase în mod repetat şi că-i pusese viaţa în pericol. Pe baza declaraţiilor sale, judecătorul a fost de acord că Tom trebuia dat afară din propria sa casă.

CE SE ÎNTÂMPLASE?

Tom s-a îndrăgostit de Kara, dar oamenii se îndrăgostesc mereu unii de alţii. Ce nu a mers cum ar fi trebuit?

Kara crescuse în alt stat – Tom îi cunoscuse pe părinţii ei, care îi povestiseră un pic din istoria ei, dar nu îi spuseseră despre viaţa ei sălbatică şi periculoasă de tânăr adult, pe care şi-o petrecuse în compania unui grup de prieteni, cu care se droga, fura maşini şi chiar mai fugea de acasă din când în când. Părinţii ei n-au pomenit niciodată aceste lucruri, sau probabil că nu au ştiut despre ele, sau le negau. Aşa că Tom n-a aflat prea multe despre trecutul ei personal înainte de căsătorie.

Când Tom şi Kara au început să se vadă, nimeni dintre cunoscuţii lui Tom n-o mai ştia pe Kara. La club, barmanul spunea că era populară şi că Tom era un tip norocos să aibă o prietenă cu asemenea voce. Dar era tot ce ştia barmanul – sau, cel puţin, tot ce era dispus să spună. Aşa că nu existau nici comunitatea, nici familia extinsă pe care Tom să le întrebe despre ea.

Profilurile de internet ale Karei erau doldora de fotografii cu prieteni pe care Tom nu îi cunoscuse şi pe care nu avusese nicio ocazie să îi cunoască. În cele din urmă, Tom a început să se întrebe dacă existau cu adevărat.

Pe de altă parte, Kara a aflat rapid tot ce era de ştiut despre el. După ce se ştiau de o lună, ea îi ceruse parolele de la computer, ca să îi folosească laptopul câtă vreme al ei era la reparat – sau cel puţin aşa spusese. Mai târziu, Tom şi-a dat seama că ea îi scotocise prin calculator. Dar ea nu îi dădea voie la calculatorul ei.

Tom şi-a dat seama că era posibil să fi ratat nişte semnale de alarmă timpurii: că ea îşi dorea să afle totul despre el, dar nu era dispusă să împărtăşească nimic despre ea (gândire de tipul totul-sau-nimic). Că putea să treacă de la prietenie la duşmănie sub impulsul momentului (emoţii negestionate). Că învinovăţea mereu pe cineva pentru ceva (preocuparea de a-i învinovăţi pe ceilalţi). Şi că, de la început, părea prea bună ca să fie adevărată.

Oare instinctele naturale ale lui Tom au fost cele care l-au indus în eroare? Absolut. Kara era atrăgătoare pentru standardele oricui. Cunoştea multe dintre cântecele pe care el le învăţase crescând, care îi plăceau în mod special. Era parte din cultura lui şi se potrivea foarte bine cu stereotipurile culturale privitoare la cum ar trebui să se poarte şi să arate o femeie cool, populară. Nu avea niciun motiv să nu aibă încredere în ea. În plus, era îndrăgostit şi credea că îşi găsise pe cineva care să îl accepte aşa cum era.

Păcat că el nu ştia *cine era ea* – sau cum avea să arate că e. Dar avea informaţiile legate de tipare încă de la început: avea tendinţa de a face afirmaţii de tipul totul-sau-nimic despre oameni. Emoţiile ei intense de dragoste-ură se schimbau cu surprinzătoare uşurinţă, în comparaţie cu ale majorităţii oamenilor. Preocuparea ei de a-i învinovăţi pe ceilalţi părea iniţial să fie o curiozitate, dar apoi a

devenit uşor supărătoare. Dacă Tom ar fi dezvoltat conştientizarea personalităţii, şi-ar fi dat seama că, în timp ce el credea că ea îl iubeşte şi că nu l-ar trata niciodată astfel, până la urmă avea de fapt să devină următoarea ei Ţintă a Culpabilizării. Având aceste informaţii, ar fi putut să iasă din această relaţie după prima lună şi cu siguranţă înainte de a se căsători cu ea.

CÂTEVA CUVINTE DE COMPASIUNE

Înainte de a ne adânci în tipare specifice şi în semnale de alarmă, vreau să aduc un pic de compasiune în acest tablou. Nimeni nu îşi doreşte să aibă o tulburare de personalitate sau o personalitate înalt-conflictuală. Acestea apar din pricina unui amestec genetic şi de mediu în care cresc oamenii. Anumite personalităţi înalt-conflictuale s-au format după ce au trăit abuzuri extreme în copilărie. Altele au apărut din pricina unui ghinion genetic, în ciuda unei creşteri adecvate. Majoritatea sunt o combinaţie a celor două.

Indiferent de cauză, a avea o tulburare de personalitate şi/ sau o personalitate înalt-conflictuală transformă viaţa individului cu personalitate înalt-conflictuală într-una lamentabilăcapacitatea lor de a fi conştiente de sine şi de a se schimba s-a pierdut din pricina geneticii şi/sau a mediului din copilărie, aşa că nu se pot ajuta singure. Nu înţeleg că îşi pot îmbunătăţi vieţile concentrându-se asupra schimbării propriei persoane, în loc să îi învinovăţească pe ceilalţi pentru conflictele şi emoţiile lor.

Ţineţi minte ce spuneam în capitolul doi: nu îi confruntaţi cu convingerea voastră că au o tulburare de personalitate şi/sau o personalitate înalt-conflictuală. În schimb, arătaţi-le compasiune în vreme ce vă îndepărtaţi de ei sau învăţaţi să le faceţi faţă folosind instrumentele despre care veţi învăţa în capitolele care urmează.

Capitolul 4 Tipul *Eu sunt superior, tu eşti un nimeni*

Cunoaşteţi o persoană care se crede superioară tuturor celorlalte şi pare hotărâtă să o demonstreze – la

nesfârşit şi mereu pe socoteala celorlalţi? Poate că aţi fost fermecaţi de ea la început, dar acum vă daţi seama că se poartă superior faţă de voi sau pare să se simtă îndreptăţită la un tratament special. Poate simţiţi că vă sabotează, sau că vă învinovăţeşte pentru ceva în lupta ei de a avansa sau de a obţine prestigiu şi atenţie. Acestea sunt toate caracteristici esenţiale ale unei personalităţi înalt-conflictuale narcisice.

Tulburarea de personalitate narcisică (TPN) este cea mai des întâlnită dintre cele cinci tulburări de personalitate înalt-conflictuală. Conform unui raport din 2008 al unui studiu al National Institutes of Health, mai mult de 6% din populaţia generală are această tulburare. Aceasta se traduce prin mai bine de douăzeci şi două de milioane de oameni în SUA. Din experienţa mea de treizeci de ani cu sute de cazuri de personalităţi înalt-conflictuale

— Stinson, F.S., et al., 1036

şi din feedbackul a mii de profesionişti participanţi la seminarele noastre, estimez că jumătate din cei care au această tulburare sunt personalităţi înalt-conflictuale narcisice care au Ţinte ale Culpabilizării. Adăugăm la aceste cifre faptul că studiul NIH a descoperit că 37% dintre cei cu TPN mai au şi TPB (tulburare de personalitate borderline) [9], care va fi discutată în capitolul următor, şi aproximativ 12% dintre narcisici au şi tulburare antisocială de personalitate[10], care este explicată în Capitolul 6. Aceste combinaţii au tendinţa de a le intensifica comportamentul înalt-conflictual.

Acest studiu a descoperit că 62% dintre cei cu TPN sunt bărbaţi, iar 38% sunt femei. Aşa că există o diferenţă între genuri, dar nu e o diferenţă absolută.

La fel ca în cazul altor personalităţi înalt-conflictuale, comportamentul narcisic are o plajă amplă de manifestare, variind de la blând la sever. Mulţi narcisici puţin conflictuali nu vor încerca să vă distrugă viaţa, dar va fi

9 Ibid., 1038

10 Ibid.

dificil să ne aflăm în preajma lor pentru că sunt atât de absorbiţi de sine sau de aroganţi. Narcisicii înalt-conflictuali, însă, vă vor sări la beregată şi vor justifica răul făcut prin propria lor importanţă. Totuşi, e posibil să ignore cu totul efectul vătămător pe care îl au asupra voastră.

CE ESTE NARCISISMUL

Conform *DSM-5*, pentru a putea spune că o persoană are o tulburare de personalitate, aceasta trebuie să simtă un „disconfort semnificativ clinic sau disfuncţie în domeniul social”[11]. Pentru a primi diagnosticul de tulburare *narcisică* de personalitate, un individ trebuie să întrunească cinci sau mai multe dintre cele nouă trăsături specifice. Trei trăsături-cheie ale narcisicilor sunt în mod particular prezente la persoana înalt-conflictuală:

1. Se percepe pe sine ca fiind superior tuturor celorlalţi, mai ales celor din jurul său.

2. Se simte îndreptăţit la tratament special, aşa încât regulile nu i se aplică.

3. E lipsit de empatie, aşa încât poate insulta cu uşurinţă şi poate avea un comportament umilitor cu ceilalţi, adesea în public.

Puteţi vedea cât de dificilă ar fi o relaţie apropiată cu cineva care are aceste trăsături, pentru că încearcă mereu să se ridice călcând peste ceilalţi – o situaţie conflictuală fără sfârşit.

Indivizii cu personalitate înalt-conflictuală narcisică nu au relaţii autentice; ei se folosesc de relaţii pentru propriul lor câştig. Sunt foarte pricepuţi la jocul seducţiei: partenerilor romantici, colegilor de serviciu, investitorilor, publicului general în timpul unor alegeri sau campanii promoţionale. Doar mult mai târziu se trezesc oamenii şi îşi dau seama de lipsa abilităţilor reale ale personalităţilor înalt-conflictuale, de lipsa disponibilităţii lor de a munci serios (mai ales în privinţa relaţiilor), de tendinţa lor de a-i învinovăţi pe ceilalţi pentru orice, de uşurinţa cu care vă

11♦ ♦♦ DSM-5, 646.

vor lăsa în urmă când apare o ocazie mai bună la orizont.

Din pricina sentimentului lor de superioritate şi îndreptăţire, personalităţile înalt-conflictuale narcisice se simt justificate şi îndreptăţite să vă distrugă afacerile, căsnicia, cariera şi viaţa – câtă vreme le ajută să arate mai bine sau să evite vinovăţia. Între timp, ele pot spune sau pot insinua că e ceva în neregulă cu voi pentru că sunteţi supăraţi din pricina acţiunilor lor distructive.

Narcisicii acţionează în general aşa cum o fac fără o intenţie conştientă. Nu se pot stăpâni; aşa sunt ei. Tulburarea de personalitate narcisică debutează de obicei de timpuriu în viaţă şi adesea (dar nu întotdeauna) apare din pricina unor experienţe abuzive sau a unei copilării excesiv de răsfăţate.

Este esenţial să înţelegeţi că manipularea unui narcisic nu are niciodată legătură cu voi înşivă. Voi sunteţi doar o Ţintă uşoară sau la îndemână. De fapt, mulţi narcisici nici nu vă remarcă existenţa – chiar dacă locuiţi împreună, munciţi împreună, sau sunteţi vecini sau prieteni – pentru că sunt atât de absorbiţi de sine. I-au tratat pe mulţi alţii la fel de rău înainte şi îi vor mai trata şi pe alţii (alte sute de persoane) la fel de rău. Şi când apare o ţintă mai mare, mai bună, mai importantă sau mai convenabilă, narcisicul vă poate ignora brusc şi poate să o urmărească pe aceea.

E, de asemenea, important să facem distincţia între oamenii cu TPN şi oamenii de succes, ale căror realizări şi talente sunt în general recunoscute de ceilalţi. Vorbim despre TPN atunci când există un sentiment *exagerat* al propriilor realizări şi talente şi o rezistenţă la schimbarea propriului comportament, ceea ce duce adesea la vătămarea celor din jur. Psihologii îl numesc *narcisism patologic*, sau în forma sa cea mai distructivă, *narcisism malign*.

E nevoie să facem diferenţa între acesta şi situaţia multor oameni de succes – politicieni, oameni de afaceri, artişti, medici, avocaţi, muzicieni, bucătari, scriitori etc –

care au *anumite* trăsături narcisice. Acesta se numeşte adesea *narcisism sănătos*, pentru că îi ajută pe oamenii care au aceste trăsături să creadă în ei înşişi, chiar atunci când alţii ridică bariere în faţa lor sau încearcă să îi îndepărteze. În doze mici, această formă de narcisism poate fi utilă şi sănătoasă.

Ţineţi minte, totuşi că o trăsătură comună *tuturor* tulburărilor de personalitate, conform *DSM-5*, este că persoana are un tipar de durată de disconfort semnificativ sau disfuncţie. Când oamenii arată suficiente semne ale acestor tipare comportamentale negative, atunci nu mai e vorba de un narcisism sănătos.

DOUĂ VERSIUNI ALE PERSOANELOR ÎNALT-CONFLICTUALE NARCISICE

Mulţi psihologi îi separă pe cei care nu sunt narcisici sănătoşi în două categorii: *narcisici vulnerabili şi narcisici grandioşi*. Distincţia se referă la felul în care indivizii cu personalitate înalt-conflictuală reacţionează atunci când una dintre slăbiciunile lor este expusă (de pildă, când cineva îi prinde cu o minciună sfruntată). Este ceea ce profesioniştii din domeniul sănătăţii mentale numesc *rană narcisică*. Un narcisic vulnerabil va deveni probabil furios imediat şi va ataca persoana care le-a scos la iveală slăbiciunea, fie verbal, fie fizic. Prin contrast, un narcisic grandios nu va părea furios pe moment, dar se va răzbuna mai târziu – împrăştiind zvonuri, sabotând munca sau reputaţia persoanei în cauză, dând-o în judecată, distrugându-i proprietatea, sau făcându-i rău în alt fel.

De aceea este vital să evităm umilirea în public a unui narcisic – chiar dacă şi el v-a umilit. Chiar dacă nu va reacţiona imediat, e posibil să orchestreze o reacţie puternică, calculată, dăunătoare la adresa voastră – Ţinta lor de Culpabilizare – mai târziu.

Să analizăm câteva exemple de personalităţi înalt-conflictuale narcisice din viaţa reală.

SPORTIVUL

Deşi Lance Armstrong nu a avut un diagnostic oficial,

mulţi oameni din presă au sugerat că suferă de o tulburare de personalitate narcisică[12]. Unul dintre aceşti oameni, Joseph Burgo, psihoterapeut şi autor al *The Narcissist You Know*: *Defending Yourself Against Extreme Narcissists în an All-Abo*ut-*Me Age* a scris într-o postare pe blog:

Când îl urmăream aseară răspunzând întrebărilor lui Oprah, vizionând filmele vechilor sale negări şi discursuri de victorie, lupta lui Armstrong cu apărările de tip narcisic mi-a părut şi mai evidentă. În *special, mi s-a părut limpede că trăieşte într-o lume formată din învingători şi învinşi; întreaga lui viaţă a fost un efort masiv de a dovedi că e un câştigător triumfător şi nu un învins demn de dispreţ, iar aceasta este o dinamică centrală a narcisismului*.

În ziua de după interviul acordat lui Oprah, jurnalistul de la postul de televiziune ABC, Elizabeth Vargas, a explicat că Lance Armstrong a „recunoscut că a distrus vieţile multor oameni care au spus adevărul cu privire la dopajul său". Vargas a intervievat-o pe Betsy Andreu – soţia lui Frankie Andreu, un fost coleg de echipă care îl cunoştea bine pe Armstrong – care a spus „ceea ce face mereu Lance este să atace persoana şi nu mesajul".

Un asemenea exemplu apare în filmul documentar *The Armstrong Lie*. Într-o scenă din februarie 2009, Armstrong este intervievat – şi criticat – la un program de ştiri. El nu răspunde conţinutului criticii, în schimb spune: „Sunteţi mai prejos chiar decât scaunul pe care staţi, făcând o asemenea afirmaţie"[13][14].

În acest exemplu, puteţi vedea un tipar de comportament prin care Armstrong încearcă să se ridice călcându-i pe ceilalţi în picioare. Nici măcar nu e subtil. Îşi desconsideră total Ţintele, pretinzând public că nu

12 Joseph Burgo, The Hero as Narcissist: How Lance Armstrong and Greg Mortenson Conned a Willing Public (Chappel Hill, NC: New Rise Press, 2013).

13 http://www.psyhologytoday.com/blog/shame/201301/lance-armstrong- narcissism-and-what-lies-behind-it.

14 Alex Gibney, The Armstrong Lie, documentar (United States: Sony Pictures Classics, 2013).

valorează nici cât un scaun. S-a întors împotriva persoanei care îi lua interviu într-un efort de a-şi proteja propriile decepţii cu privire la abilităţile sale superioare şi i-a ameninţat reputaţia în acest proces.

PREZENTATORUL TV

Vă amintiţi povestea lui Jen şi a lui Jason de la începutul acestei cărţi? Era inspirată dintr-o situaţie reală. Vă gândeaţi că se poate ca Jason să aibă trăsături narcisice şi să fie o personalitate înalt-conflictuală, după descrierea sa din primul capitol?

Jason era foarte fermecător, iar cei doi au purtat o discuţie despre cele mai recente tendinţe din mass-media şi despre viitorul televiziunii. Părea impresionat de cunoştinţele ei despre industrie, iar Jen spera că el ar putea-o ajuta să obţină o slujbă. La finalul conversaţiei, el i-a spus că arată foarte bine şi a îmbrăţişat-o strâns. Mai târziu în acea zi, i-a trimis un mesaj prin care îi spunea că ar fi drăguţ să se vadă după program să bea un pahar împreună.

Jen nu era sigură dacă să meargă sau nu. Atitudinea de flirt a lui Jason o neliniştea. Dar după ce s-a gândit puţin, i-a trimis un mesaj prin care i-a spus că o întâlnire amicală ar fi în regulă. A menţionat că spera că el ar putea-o ajuta să obţină o slujbă.

Jason i-a răspuns la mesaj spunând că nu era interesat de o prietenie şi cu siguranţă nu voia să fie folosit drept o cale de a obţine o slujbă.

Existau semnale de alarmă ce trimiteau spre o personalitate înalt-conflictuală narcisică în această scurtă interacţiune? Aroganţă? Sentiment de îndreptăţire? Emoţii intense? Comportament extrem? Existau indicii că trei ani mai târziu urma să afle că Jason fusese concediat de la postul de televiziune – şi arestat pentru că agresase sexual şase femei care lucraseră cu el acolo?

Pe scurt, da, existaseră semnale de alarmă. 90% dintre oameni nu ar fi „îmbrăţişat strâns” o persoană după ce abia o cunoscuseră şi avuseseră o scurtă conversaţie.

90% dintre oameni nu ar fi cerut o întâlnire şi nici nu s-ar fi simţit atât de ofensaţi că Jen a ridicat chestiunea asistenţei în obţinerea slujbei, încât să anuleze întâlnirea.

Deşi acestea poate că nu sunt semnale de alarmă evidente şi pot fi comportamente inocente în eilte situaţii, sunt genul de indicii care ar trebui să vă oprească înainte de a vă investi întreaga încredere în cineva. Din fericire, Jen s-a gândit rapid să menţioneze că ar putea să o ajute să obţină o slujbă. Aceasta pare să-i fi „trasat limite", explicându-i limpede că interesul ei se îndrepta spre sfera profesională şi nu spre cea fizică. Având încredere în conştiinţa instinctivă a personalităţii, ea a evitat o situaţie periculoasă.

LIDERII TERORIŞTI

Liderii fanatici sunt adesea cazuri extreme de tulburări narcisice de personalitate. În cartea sa, *Hunting Terrorists*: *A Look* at *the Psychopathology of Terror*, agentul special FBI Joe Navarro explică de ce atât Osama bin Laden, cât şi Saddam Hussein se potrivesc profilului TPN:

Indiferent cât de bine au stat lucrurile… în clipa în care ceva merge prost, loialitatea lor se schimbă sau îl devalorizează imediat pe celălalt… Această capacitate de a face trecerea atât de brusc şi irevocabil a fost remarcată la mulţi terorişti… Când vine vorba despre *lideri terorişti, narcisismul este probabil una dintre trăsăturile cel mai des întâlnite*.

— Joe Navarro, *Hunting Terrorists*: *A look at the Psychopathology of Terror*, 2nd Ed. (Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher, 2013), pp. 37 – 38.

Această descriere se potriveşte cu trăsătura esenţială a lipsei de empatie asociate TPN. Totul se reduce la lider şi la viziunea grandioasă a liderului cu privire la propria lui putere şi importanţă în lume şi în istorie. Zecile şi uneori sutele de adepţi care se sacrifică şi mor în numele lui înseamnă prea puţin pentru el. Adesea îşi ucide acoliţii

atunci când se simte câtuşi de puţin ameninţat de succesul şi popularitatea acestora.

Aceasta ne explică de ce adepţii liderilor fanatici, narcisici, nu sunt de regulă ei înşişi narcisici. De fapt, ei îşi distrug adeseori viaţa urmându-i pe liderii complet lipsiţi de empatie şi cărora nu le pasă de ei deloc. De pildă, în filmările publice ale lui Osama bin Laden, el râde când aude pentru prima dată de succesul atacului asupra Turnurilor Gemene din New York de pe 11 septembrie 2001. Apoi spune, cu un ton aflat între dispreţ şi desolidarizare, că mulţi dintre tinerii terorişti nici nu ştiau care era întreaga amploare a misiunilor lor.

CUM DETECTĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE NARCISICE

Mulţi narcisici sunt atât de centraţi pe sine, încât e greu să le ratezi autoevaluările supraestimate. Dar mulţi alţii sunt reţinuţi sau îşi ascund comportamentul centrat pe sine sub un exterior fermecător timp de câteva săptămâni sau luni – uneori până spre un an.

Profesiile celebre, ce acaparează atenţia publicului – medicina, dreptul, profesoratul universitar, actoria, politica şi aşa mai departe – sunt magneţi pentru narcisici, datorită prestigiului pe care-l conferă. La fel sunt şi profesiile care acordă sprijin – asistenţa medicală, socială, psihologia, preoţia etc. – din pricina ocaziilor intime pe care le oferă de a manipula clienţi vulnerabili.

Dacă sunteţi implicaţi într-un proces de recrutare a cuiva sau căutaţi un profesionist aparţinând uneia dintre aceste profesii, aveţi mare grijă să excludeţi personalităţile înalt-conflictuale narcisice.

Ca de obicei, metoda WEB deprinsă în Capitolul doi vă va fi un instrument foarte util de identificare. Vă amintiţi că acronimul WEB vine de la cuvintele unei persoane (*Words* – W), de la propriile voastre emoţii (*Emotions* – E) şi de la comportamentul persoanei (*Behavior* – B).

Cuvintele: Pe lângă cele patru trăsături înalt-

conflictuale (gândirea de tip totul-sau-nimic; emoţiile necontrolate; comportamentele extreme sau ameninţările; preocuparea pentru a-i învinovăţi pe ceilalţi), încercaţi să surprindeţi cuvintele care demonstrează narcisism nesănătos: aroganţă, lipsa empatiei, dispreţ pentru ceilalţi; cuvinte care îi minimizează, îi iau în derâdere sau îi insultă pe ceilalţi; comentarii care împart oamenii în învingători şi învinşi; cuvinte care reflectă propria lor superioritate şi un sentiment de îndreptăţire la servicii suplimentare şi beneficii nemeritate.

Emoţiile: Amintiţi-vă ce spunea Gavin de Becker în cartea sa *The Gift of Fear*: instinctele noastre sunt cel mai adesea primele care ne avertizează că e o problemă în legătură cu comportamentul unei persoane. Fiţi atenţi la propriile voastre instincte în prezenţa cuiva, sau când vă gândiţi la cineva. Vă e teamă? Vă simţiţi incapabili să respiraţi în preajma acelei persoane? (Narcisicii sunt cunoscuţi pentru felul în care „absorb tot oxigenul dintr-o încăpere”.) Când sunteţi în prezenţa lor, vă îndoiţi de propria voastră inteligenţă, încredere, competenţă sau valoare ca persoană? Vă simţiţi neajutoraţi sau lipsiţi de speranţă după ce aţi fost în prezenţa lor?

De asemenea, întrebaţi-vă: *Sunt impresionat într-un mod iraţional de această persoană*? *Mă simt complet absorbit de această persoană*? *Simt că e eroul meu personal*? *Simt că e o persoană superioară*?

Şi în cele din urmă, întrebaţi-vă: *Sunt cei din jurul meu îngrijoraţi că am exagerat în admiraţia mea pentru această persoană*? *Mă supăr când ceilalţi critică această persoană ori simt nevoia de a justifica sau de a explica ceea ce spune sau face*? *Mă simt stânjenit când spun lucruri pozitive despre această persoană*?

Comportamentul: Se poartă persoana agresiv cu alţi oameni, apoi îşi justifică acţiunile invocând propria superioritate? (*„Nu ştii cine sunt eu*?”) Se simte îndreptăţită să ignore regulile normale? Insultă alte persoane – public şi adesea cu răutate? Nu îi pasă (sau nu

observă) cum se simt ceilalţi? Arată o lipsă de empatie faţă de ceilalţi?

Puteţi folosi şi Regula celor 90 de procente pentru a identifica un narcisic înalt-conflictual. De pildă, gândiţi-vă la unele dintre exemplele din acest capitol. Oare 90% dintre oamenii pe care îi cunoaşteţi:?

Atunci când au parte de critici oneste, reacţionează spunând: „Eşti mai prejos chiar decât scaunul pe care stai”?

Râd când li se spune că mii de oameni au murit – inclusiv câţiva dintre oamenii care tocmai au îndeplinit o sarcină importantă pentru ei?

Distrug în mod deliberat vieţile oamenilor care spun adevărul despre ei – apoi admit public că au distrus aceste vieţi?

Cer o întâlnire imediat după ce v-au cunoscut, apoi răspund cu un comentariu deplasat şi anulează întâlnirea când li se cere o favoare la schimb?

Discutaţi şi cu alţi oameni care cunosc persoana. Spuneţi-le că aveţi anumite dubii sau îngrijorări cu privire la acea persoană, dar nu sunteţi siguri dacă într-adevăr intuiţi ceva sau doar vă imaginaţi. Majoritatea oamenilor vă vor oferi opinia lor onestă.

Dacă răspunde cineva întrebării voastre cu un monolog despre cât de incredibilă, minunată şi specială e persoana – sau cu o prelegere despre cum toată lumea se aliază împotriva acelei persoane care e victimă – aceasta vă va spune multe. Persoana despre care aţi întrebat are, cel mai probabil, o personalitate înalt-conflictuală narcisică, iar persoana cu care staţi de vorbă a fost prinsă în mrejele acesteia.

CUM EVITĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE NARCISICE

Folosiţi prudenţa şi luaţi-o uşor la începutul fiecărei relaţii noi. E mult mai uşor de evitat o relaţie cu un narcisic înalt-conflictual – sau de limitat acea relaţie încă de la început – decât poate fi o retragere ulterioară. Acesta

este în general un sfat bun, dar e cu atât mai important dacă observaţi vreunul dintre semnalele de alarmă descrise în acest capitol. Şi nu vă implicaţi naiv într-o relaţie cu persoana, crezând că îi puteţi schimba personalitatea sau că o veţi „echilibra”. Luaţi-vă gândul!

Una dintre problemele timpurii cel mai des întâlnite pentru cei care se află în preajma unui narcisic este că devin excesiv de impresionaţi şi apoi îl flatează peste măsură chiar de la o primă întâlnire. Dar oamenii capătă resentimente faţă de personalităţile înalt-conflictuale mai târziu, când nu primesc nimic în schimbul măgulirilor lor şi sunt ispitiţi să-i desfiinţeze printr-un feedback negativ. Evitaţi flatarea excesivă la început dacă credeţi că e posibil să aveţi de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Temperarea acestui impuls vă va face retragerea mai uşoară dacă bănuielile voastre sunt corecte.

Iată aici câteva sfaturi suplimentare.

Puneţi-i întrebări persoanei: A întreba oamenii despre viaţa lor, despre trecutul lor, despre familie, muncă şi despre interesele lor poate scoate la iveală informaţii importante – inclusiv numele altor persoane care îi cunosc, pe care le puteţi întreba despre ei. Dar *reacţia* persoanei la aceste întrebări vă va oferi, de asemenea, foarte multe informaţii. Dacă e bizar de ezitantă, se protejează sau e furioasă pentru că i s-au adresat întrebări complet adecvate, e un semn că trebuie să vă retrageţi.

Acumulaţi observaţii pe o perioadă extinsă de timp şi/sau din perspective multiple: Dacă sunteţi implicaţi într-o relaţie, petreceri un an pentru a cunoaşte persoana, înainte de a vă asuma orice angajamente serioase, cum ar fi căsătoria sau copiii. Uneori locuitul împreună vă ajută să aflaţi cum e persoana în contexte mai intime, înainte de a vă asuma un angajament mai serios. Dar uneori chiar şi această variantă poate crea încurcături, dacă vă despărţiri în timp ce aveţi de plătit un împrumut sau îi deranjaţi pe colegii de apartament sau pe vecini.

Dacă luaţi interviu unei persoane pentru o slujbă,

încercaţi să impuneri o perioadă de probă cât mai lungă pentru orice ofertă de slujbă. Implicaţi mai multe persoane în care aveţi încredere în procesul de angajare şi cereţi-le opiniile oneste şi ascultaţi-le intuiţiile cu privire la intervievat. În mod asemănător, când aveţi de ales colegi de cameră, angajatori, sau când aveţi în vedere alte asocieri pe termen lung, încercaţi o abordare prudentă la început.

CUM GESTIONĂM RELAŢIA CU O PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ NARCISICĂ

Dacă vă hotărâri să aveţi de a face cu un narcisic în mod regulat, evitaţi să îi demonstraţi că greşește (chiar dacă e evident), indicându-i minciuna sau înşelătoria (chiar dacă e ridicolă şi transparentă), sau să reacţionaţi faţă de el cu replici isteţe, dar răutăcioase (chiar dacă sunt amuzante sau le merită pe deplin sau tocmai v-a insultat cu cruzime). În schimb, rămâneţi calm şi non-reactiv şi încheiaţi conversaţia cât mai rapid posibil.

Iată cum puteţi folosi metoda CARS din Capitolul doi pentru a neutraliza sau gestiona un conflict cu o personalitate înalt-conflictuală narcisică.

Conectarea: ajută la calmarea conflictului cu majoritatea personalităţilor înalt-conflictuale să încercaţi mai întâi să vă conectaţi folosind afirmaţii care includ empatia, atenţia şi/sau respectul. Sigur, nu încercaţi această metodă dacă persoana e violentă sau furioasă sau angajată în alt tip de comportament periculos – îndepărtaţi-vă şi protejaţi-vă!

Iată un exemplu de afirmaţie care arată *conectarea cu empatie, atenţie şi respect* – prima parte a metodei CARS descrisă în Capitolul doi – la care ne referim, de asemenea, ca la *afirmaţia EAR*.

„Înţeleg că e o situaţie frustrantă. (Empatie) *Spune-mi mai multe – vreau să înţeleg ce se întâmplă din punctul tău de vedere*. (Atenţie) *îţi respect eforturile de a rezolva această situaţie*. (Respect)”.

Când aveţi de a face cu o personalitate înalt-

conflictuală narcisică, ajută să subliniaţi respectul. Vi se poate părea util să treceţi direct la afirmaţii care includ cuvântul *respect*, cum ar fi:

„Respect angajamentul tău faţă de comunitatea noastră”.

„Ai *tot respectul meu pentru prezentarea pe care ai făcut-o săptămâna trecută. A fost excelentă”*.

„Respect relaţia pe care o ai cu fiul nostru şi vreau să te ajut să petreci timp semnificativ cu el”.

Sigur, aceste afirmaţii trebuie să fie adevărate şi nu exagerate doar ca să îi facă pe plac narcisicului. Dacă nu sunteţi oneşti, vă va prinde şi va nutri resentimente faţă de voi sau se va întoarce împotriva voastră mai târziu, mai ales dacă veţi încerca să vă îndepărtaţi de el. Mulţi oameni se străduiesc din greu pentru a face pe plac narcisicilor, când o simplă afirmaţie de tip EAR ar fi de ajuns. Pomeniţi scurt *empatia şi atenţia*, dar subliniaţi mereu *respectul*. Un accent prea mare pe *empatie* şi *atenţie* vă pot face victima manipulării unei personalităţi înalt-conflictuale narcisice, pentru că ea va considera că aţi fi în stare de orice, pentru a o face să se simtă mai bine. Pentru că e cronic anxioasă şi stresată (ori de câte ori metodele ei centrate pe sine şi atitudinea superioară se întorc împotriva ei), va veni către voi ca sursă a atenţiei după care tânjeşte.

Analiza: Discutaţi opţiunile sau alternativele pe care le are persoana. Puteţi transforma orice în opţiune, ceea ce va face persoana să se simtă mai puternică şi mai respectată. De pildă:

Să presupunem că o persoană înalt-conflictuală narcisică tocmai a venit în vizită sau v-a sunat, cerând atenţie. Puteţi răspunde: *„Te pot ajuta acum, dar doar pentru cinci minute. Săptămâna viitoare, dacă programăm, îţi pot acorda o oră pentru această problemă. Depinde de tine”*.

Această abordare vă ajută să transformaţi cererea ei într-o alegere, aşa încât să limitaţi măsura în care vă perturbă programul, în timp ce se simte respectată şi luată

în seamă.

Reacţia: Dacă persoana înalt-conflictuală narcisică face afirmaţii false sau manifestă ostilitate fată de voi, faceţi o afirmaţie prozaică, prin care să-i oferiţi o informaţie reală şi încheiaţi conversaţia. De pildă:

„Oh, poate nu ştiai – de acea problemă ne-am ocupat deja ieri”.

Este ceea ce eu numesc un *răspuns SIPF*: e scurt (doar o propoziţie sau un paragraf), informativ (doar informaţie, nimic defensiv), prietenos (menţine tonul nonconflictual) şi ferm (încheie orice discuţie posibil ostilă). Această abordare este în mod special utilă când vine vorba de narcisici (ca şi de alte personalităţi înalt-conflictuale), pentru că îi face să se simtă valorizaţi, în loc să se simtă nerespectaţi sau insultaţi de un răspuns dispreţuitor. E foarte util mai ales în răspunsuri scrise.

Stabilirea limitelor: Dacă deja vă aflaţi într-o relaţie cu o personalitate înalt-conflictuală narcisică, *puteţi* să o gestionaţi stabilind clar limite – şi respectându-le mereu.

Dat fiind că narcisicii se consideră superiori celorlalţi, inclusiv vouă, e posibil să accepte cu greu un refuz sau să creadă că nicio regulă sau limită nu li se aplică lor. De fapt, ei vor trece cu uşurinţă peste un refuz verbal. De aceea nu e de ajuns să *spuneţi* nu; e nevoie să stabiliţi limite ferme şi consecinţe clare pentru încălcarea lor.

E posibil să fie nevoie să stabiliţi limite cu privire la temele de discuţie, la sarcinile pe care le veţi îndeplini sau nu pentru ei şi aşa mai departe. În practică, facem acest lucru cu toţi oamenii pe care îi cunoaştem, dar oamenii care nu aparţin unei tipologii conflictuale înţeleg intuitiv care sunt limitele noastre şi în mod normal nu le încalcă.

Narcisicii pot fi extrem de insistenţi, pentru că sunt neobosiţi în încercările lor de a obţine mereu ce vor. Fiţi pregătiţi pentru acest scenariu şi stabiliţi limite foarte clare. Explicaţi clar că limita nu se referă la ei; explicaţi cum programul vostru, şeful vostru, sau alte circumstanţe

exterioare vă constrâng să stabiliţi această limită şi să o menţineţi ferm.

Ca fiinţă umană, aveţi dreptul de a stabili limite în relaţia cu oricine. Dar aşteptaţi-vă ca o persoană înalt-conflictuală narcisică să aibă alte pretenţii. E posibil să vă explice că vor exista consecinţe negative ale acestor limite – şi să vă învinovăţească pentru ele. („*I-am spus asistentei tale că aveam nevoie să te întreb ceva, dar erai într-o reuniune stupidă, aşa că i-am spus directorului că îl consideri un idiot.*”) încercaţi să anticipaţi asemenea probleme şi să le gestionaţi pe un ton sec, neutru, dinainte. („Am *să fiu într-o reuniune, aşa că dacă ai întrebări, trimite-mi un e-mail şi eu îţi voi răspunde cât de repede am să pot; sau lasă un mesaj asistentei mele.*”)

Dacă nu stabiliţi limite, persoana înalt-conflictuală narcisică va pune stăpânire pe viaţa voastră – şi în cele din urmă vă va transforma în Ţinta Culpabilizării. Dar dacă *stabiliţi* limite, e posibil să vă concedieze (dacă vă e angajator); e posibil să refuze să lucreze cu voi (dacă vă e partener de afaceri sau coleg); sau vă va lăsa nesfârşite mesaje de hărţuire (dacă sunteţi într-o relaţie amoroasă). De aceea e atât de important să detectaţi şi să evitaţi narcisicii încă de la început.

Dacă nu puteţi evita persoana, atunci petreceţi câteva momente gâdilându-i ego-ul, dacă a fost supărată de ceva. („*Apreciez că îmi înţelegi programul. Am răspuns cât de repede am putut şi ştiu că timpul tău e important.*”) Reacţionând rapid, e posibil să evitaţi escaladarea situaţiei şi implicarea altora prin reclamaţii la adresa voastră. Puteţi solicita, la rândul vostru, respect. („*Apreciez că îmi respecţi nevoia de a mă concentra astăzi, cu cât mai puţine întreruperi cu putinţă.*”)

Dar în privinţa personalităţii înalt-conflictuale narcisice, uneori a fi concediat sau marginalizat de ea este cel mai bun scenariu. A rămâne într-o relaţie cu aceasta, oricât aţi încerca să o gestionaţi şi să stabiliţi limite, poate fi în cele din urmă extrem de epuizant pentru voi. Adesea

cel mai bun lucru de făcut este să încheiaţi relaţia rapid şi să mergeţi mai departe.

Dar cum? Şi cum să faceţi acest lucru astfel încât să nu fiţi supuşi riscurilor?

CUM NE ELIBERĂM DE O PERSOANĂ ÎNALT-CQNFLICTUALĂ NARCISICĂ

Dacă vreţi să limitaţi, să reduceţi sau să încheiaţi relaţia cu un narcisic înalt-conflictual, faceţi-o prudent şi strategic. Persoanele înalt-conflictuale narcisice sunt foarte sensibile la respingere. Pot să interpreteze aproape orice faceţi drept o insultă sau o ameninţare. Iată aici câteva sfaturi utile:

Nu îi spuneţi niciodată unui narcisic că vă retrageţi din pricina a ceva ce a făcut sau din pricina a ce e – oricât de abuziv ar fi fost. Nu spuneţi şi nu insinuaţi niciodată că retragerea voastră e vina lui (deşi cel mai probabil e). Dacă o faceţi, veţi deveni fără doar şi poate noua lor Ţintă a Culpabilizării.

Nu vă învinovăţiţi şi nu vă autocriticaţi (*de pildă*: *„Nu pot face faţă unei relaţii noi acum”*). Aceasta îi va întări convingerea – sau înclinaţia de a crede – că îi sunteţi inferior şi că totul e din vina voastră.

Concentraţi-vă asupra stilurilor, intereselor, sau scopurilor voastre care evoluează sau încep să fie diferite (*de pildă*: *„Nu mai sunt la fel de interesat de clubul de scrimă cum eram”* sau *„Vreau să petrec mai mult timp cu familia şi mai puţin cu colegii”*).

Nu faceţi să pară că *îi respingeţi*. Căutarea răzbunării în urma respingerii e una dintre trăsăturile cele mai întâlnite ale personalităţii înalt-conflictuale narcisice.

Cel mai important, nu faceţi prea mare caz de retragerea voastră. Fiţi neutri. Dacă o persoană înalt-conflictuală narcisică simte că sunteţi anxios sau puneţi suflet în explicaţia pe care i-o oferiţi, vă va transforma în Ţinta Culpabilizării. Pur şi simplu aşa este ea.

Demonstraţi respect simplu faţă de ei. Folosiţi cuvinte precum *respect* sau *talentat* sau *de succes* (*de*

pildă: *„Sigur, am să mă bucur în continuare pentru tine şi sper să ai şi mai mult succes decât până acum”*).

E posibil ca persoana înalt-conflictuală narcisică să vă provoace, să vă ceară să vă demonstraţi punctul de vedere, sau să vă spună că nu aveţi dreptate să vă retrageţi. Dar nu trebuie să demonstraţi nimic şi nici să vă argumentaţi poziţia. Pur şi simplu spuneţi că e opinia sau perspectiva voastră (*de pildă*: *„Aşa simt eu şi asta îmi doresc acum. Sigur, am să mă bucur în continuare pentru tine şi sper să ai şi mai mult succes decât până acum”*).

Nu fiţi abrupţi (de pildă, nu rupeţi relaţia printr-un mesaj sau e-mail de două propoziţii), dar nici nu lungiţi procesul zile sau săptămâni întregi. De regulă, o singură conversaţie de câteva minute va funcţiona.

Dacă lucrurile devin riscante – sau simţiţi că ar putea deveni – consultaţi-vă cu un terapeut. Oferiţi-i detalii specifice despre persoana înalt-conflictuală narcisică din viaţa voastră şi cereţi-i îndrumare.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Odată ce v-aţi dat seama că un individ are o personalitate înalt-conflictuală narcisică, *niciodată*, în niciun context nu o criticaţi, oricât de abuzivă sau de teribilă ar fi fost. Un narcisic înalt-conflictual poate reacţiona chiar la cele mai benigne critici, transformându-vă în Ţinta Culpabilizării – poate ani de-a rândul. Pur şi simplu nu poate face faţă criticii.

Admit că a fi mai puţin direct poate părea linguşitor sau un efort exagerat pentru a menţine acea relaţie. Totuşi, priviţi-o ca pe o acţiune înţeleaptă şi strategică. A critica o persoană înalt-conflictuală narcisică printr-un feedback negativ vă va oferi doar un moment de satisfacţie. Dar e posibil să înduraţi apoi luni sau ani de consecinţe ale acelui moment.

Uneori, laudele şi aprecierile moderate vor încetini un narcisic furios sau îl vor opri din drumul său. Dar asiguraţi-vă că îi lăudaţi pentru ceva ce chiar au făcut. (*„Chiar ai ales singur mobila, sau ai avut un decorator*?”)

Altminteri, pot deveni suspicioşi – şi vă vor învinovăţi şi ataca cu şi mai multă virulentă.

Deţinând acum instrumentele de conştientizare a personalităţii din acest capitol, vă va fi mai uşor să detectaţi o personalitate înalt-conflictuală narcisică din vreme şi să o evitaţi sau să gestionaţi contactul cu ea cu mai multă încredere. Dacă îi permiteţi, totuşi, să pătrundă în viaţa voastră, faceţi-o cu ochii deschişi la realităţile cu care vă veţi confrunta şi la efortul pe care va trebui să-l depuneţi pentru a gestiona înclinaţiile sale puternic conflictuale.

Capitolul 5 Tipul *Te iubesc, te urăsc*

Poate cunoaşteţi pe cineva care e extrem de fermecător, prietenos şi rezonabil – o perioadă. Apoi, peste câteva clipe, ţipă, acuză, vă atacă: verbal, financiar, public, fizic, sau toate acestea la un loc şi nu numai. Viteza cu care se metamorfozează de la dragoste aparentă la ură vă taie răsuflarea. *Dar ce am făcut*? poate vă întrebaţi. *Cum pot să scap de aici*? E posibil să aveţi de a face cu o personalitate înalt-conflictuală de tip borderline.

Tulburarea de personalitate borderline (TPB) este aproape la fel de întâlnită ca tulburarea de personalitate narcisică. Un raport din 2008 al unui studiu al NIH indică faptul că aproape 6% din populaţia generală are TPB. Aceasta înseamnă 5, 9% cu borderline[15], faţă de 6, 2% cu tulburare de personalitate narcisică – în jur de 20 de milioane doar în SUA.

Din observaţiile mele în spitalele de psihiatrie, clinicile ambulatorii şi disputele juridice, estimez că aproape jumătate dintre persoanele cu TPB au, de asemenea, personalităţi înalt-conflictuale cu o Ţintă a Culpabilizării. Aceasta se întâmplă pentru că relaţiile lor pot deveni atât de intens concentrate asupra unei persoane la început, apoi foarte intens concentrate asupra acelei persoane când relaţia explodează (ceea ce se întâmplă după câteva săptămâni sau luni, mai ales din

15 B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., 536.

pricina acestei concentrări intense). E valabil pentru orice fel de relaţii, amoroase, de familie, sau de serviciu.

Totuşi, nu toate persoanele cu TPB au o personalitate înalt-conflictuală. Unele pur şi simplu dau vina pe întreaga lume pentru problemele lor, în locul unei singure persoane. Se întreabă de ce „lucrurile" nu par să meargă aşa cum îşi doresc ele şi de ce „oamenii" par nedemni de încredere şi mai niciodată prin preajmă. Mulţi au tentative suicidare sau chiar se sinucid, iar alţii îşi provoacă tăieturi pentru a avea sentimentul că deţin controlul asupra emoţiilor lor. Dar persoanele înalt-conflictuale de tip borderline au anumite Ţinte ale Culpabilizării şi se pot fixa asupra lor vreme de multe luni sau chiar ani la rând, cu hărţuiri emoţionale, acuze în instanţă sau chiar atacuri fizice repetate.

Conform studiului pe care tocmai l-am menţionat, 53% dintre cei cu TPB sunt femei, iar 47% sunt bărbaţi. Prin urmare, există o diferenţă de gen minoră, nu una semnificativă. Aceasta e o surpriză pentru mulţi profesionişti din domeniul sănătăţii mentale, care sunt familiarizaţi cu o versiune anterioară a *DSM* (*DSM IV*), în care TPB era definită ca o tulburare specifică femeilor. Însă această afirmaţie nu mai e acceptată ca fiind adevărată, pe baza acestui studiu al NIH mult mai amplu, care este acum inclus în *DSM-5*.

O trăsătură a personalităţii borderline înalt-conflictuale este preocuparea pentru răzbunare şi revanşă. Adesea, aceste persoane ajung în instanţă, dându-şi în judecată pretinşii abuzatori (în realitate, Ţintele Culpabilizării lor) pentru a-i fi „abandonat", într-un fel sau altul. În vreme ce unele sunt victime reale ale unui comportament abuziv, faţă de care au nevoie realmente de protecţie, altele au adoptat o postură de victimă a vieţii care le îngăduie (în mintea lor) să îşi pedepsească foştii iubiţi, angajatori sau prieteni pentru comportamente minore sau inexistente.

— Ibid.

CE ESTE TULBURAREA DE PERSONALITATE BORDERLINE

Conform *DSM-5*, *o* persoană are TPB dacă întruneşte cinci sau mai multe din nouă trăsături specifice de personalitate. Dacă au următoarele trei trăsături-cheie e foarte probabil să creeze situaţii înalt-conflictuale sau să fie personalităţi înalt-conflictuale:

1. Teamă de abandon; se agaţă în mod constant şi caută să fie reasigurate.

2. Schimbări ample de stare, cu treceri rapide de la amabilitate la furie.

3. Clivaj: împart oamenii în absolut buni sau absolut răi.

Teama de abandon este trăsătura elementară a acestei tulburări. De aceea personalităţile borderline se agaţă. Se agaţă de parteneri (adesea ameninţă cu divorţul, dar rareori vorbesc serios), de profesioniştii cu care au cele mai apropiate relaţii (îşi sună în mod repetat medicii, terapeuţii, preoţii, avocaţii), de prietenii apropiaţi (de care tocmai s-au despărţit la birou sau altundeva) şi de membrii familiei (nu renunţă niciodată cu adevărat la dependenţele lor sau la resentimente), cerându-le o legătură constantă şi reasigurări. De aceea e posibil să le vedeţi doar latura prietenoasă în primele câteva săptămâni sau luni. Dar niciodată nu absorb cu adevărat sentimentul de alinare şi cer mai mult, tot mai mult, aşa încât îi îndepărtează inevitabil pe oamenii cei mai apropiaţi. E posibil să îşi menţină latura de personalitate înalt-conflictuală ascunsă de voi pentru o vreme într-o relaţie strânsă, dar adesea nu mai mult de nouă sau douăsprezece luni.

Dacă *simt* că i-aţi abandonat cu adevărat – chiar dacă n-aţi făcut-o sau doar aţi uitat ceva la magazin – se înfurie teribil. Această persoană poate răspândi zvonuri despre voi (uneori cunoscute drept „campanii de distorsionare”), e posibil să vă atace fizic (în cel mai rău caz să vă ucidă într-un atac de furie, dar să regrete imediat după), să vă dea în judecată (intentând adesea procese profesioniştilor cu care

are relaţiile cele mai apropiate), să vă reclame la poliţie (ca atunci când un partener vrea să divorţeze) şi să vă acuze de infracţiuni oribile (abuz sexual împotriva copiilor, terorism etc), care nu sunt deloc adevărate. (Sigur că aceste acuzaţii sunt adevărate în unele cazuri şi poate avea loc o cercetare, aşa că e mai bine să cooperaţi, pentru a nu părea că aţi greşit cu ceva deşi nu aţi făcut-o.)

Personalităţile înalt-conflictuale borderline vor încerca să îi convingă pe alţii să se întoarcă împotriva voastră şi vor reuşi. Alţi prieteni şi colegi vă pot evita pentru că nu vor să fie amestecaţi, după ce au văzut ce intensă poate deveni persoana înalt-conflictuală.

DOUĂ VERSIUNI ALE PERSONALITĂŢII ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Randi Kreger, autoarea cărţii *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*[1] subliniază faptul că unele dintre aceste persoane care suferă de tulburare de personalitate borderline sunt „neconvenţionale", în vreme ce altele sunt „convenţionale". Cei care aparţin tipului borderline neconvenţional pot fi persoane de succes, respectate în comunitate sau în profesia lor, dar care au dificultăţi serioase în relaţiile lor apropiate. Schimbările lor de dispoziţie pot fi ţinute ascunse vreme de ani întregi faţă de colegi, vecini, sau colegi. Dar cine se

[1] — Randi Kreger, *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*: *New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells* (Center City, MN: Hazelden, 2008).

află într-o relaţie strânsă cu un tip cu o personalitate borderline neconvenţională, cum ar fi partenerul de viaţă, un subordonat direct sau un partener de afaceri, poate să fie martor la crize de furie frecvente pe seama unor chestiuni mărunte sau acuzaţii privitoare la ofense inexistente.

Dat fiind că mare parte din comportamentul persoanelor înalt-conflictuale borderline se petrece în spatele uşilor închise, voi folosi exemple din domeniul

ficţiunii în acest capitol. Să ne gândim la personajul lui Meryl Streep din filmul din 2006 *Diavolul se îmbracă de la Prada*. În rolul Mirandei Priestly, editor la o revistă influentă de modă, ea o chinuie pe asistenta ei personală, Andy (Anne Hathaway). Miranda suferă de schimbări frecvente de dispoziţie şi trece de la a fi fermecătoare şi un adevărat mentor la furie extremă şi critici la adresa lui Andy. Îi dă lui Andy sarcini speciale şi şanse de tot felul, iar apoi o ameninţă cu concedierea dacă eşuează în a îndeplini sarcini minore. Miranda s-ar potrivi cu uşurinţă schimbărilor bruşte de dispoziţie ale acestui tip de personalitate.

Andy demonstrează un comportament tipic pentru o Ţintă a Culpabilizării, încercând din greu să o mulţumească pe Miranda şi rămânând captivă în schemele sale. Miranda îşi împarte adesea personalul în angajaţi buni şi angajaţi răi, făcând favoruri şi apoi înjunghiind pe la spate. În cele din urmă, Andy îşi dă demisia şi iese din lumea modei. Plănuise să rămână un an, dar abia aştepta să plece. Deşi e vorba de un film, acest tip de personalitate înalt-conflictuală, borderline neconvenţională, apare într-o anumită măsură în toate profesiile.

Pe de altă parte, persoanele convenţionale cu tulburări de personalitate borderline sunt în general mai evident disfuncţionale din pricina tulburării lor, pot avea dificultăţi în a păstra o slujbă din pricina schimbărilor de dispoziţie şi pot avea mai multe comportamente autodistructive.

Tentativele de sinucidere şi sinuciderile sunt mai întâlnite în rândul acestui grup, la fel ca spitalizările în secţiile de psihiatrie sau alte tratamente legate de sănătatea mentală. Tăierea pe braţe sau picioare cu lama, cuţitul sau stiloul sunt asociate în principal acestei tulburări. În general, persoanele înalt-conflictuale borderline convenţionale vor folosi mai des ameninţările cu suicidul pentru a-i împiedica pe membrii familiei sau pe prieteni să părăsească relaţia, sau pot chiar să se sinucidă.

Pentru că persoanele înalt-conflictuale borderline dau vina pentru problemele lor pe cei apropiaţi, Ţintele Culpabilizării lor sunt adesea captive într-un cerc al ambivalenţei: încearcă să ajute persoana pe care au iubit-o sau încearcă să se îndepărteze cât mai mult de ea, din pricina comportamentului disfuncţional al acesteia, care persistă sau sporeşte. Oamenii implicaţi în aceste relaţii vor căuta un fel sau altul de terapie pentru a-i ajuta să facă faţă sau să se elibereze.

CUM DETECTĂM PERSONALITATEA ÎNALT-CONFLICTUALĂ BORDERLINE

Anumite personalităţi înalt-conflictuale borderline sunt intense de la bun început: furioase, extrem de temătoare, solicitante; având reacţii complet disproporţionate faţă de situaţie şi faţă de faptul că abia v-aţi cunoscut, indiferent de context. Dar majoritatea personalităţilor înalt-conflictuale încep prin a fi extrem de prietenoase, fermecătoare, energice, iubitoare, posibil seducătoare. Uneori, sunt în mod special furioase pe altcineva şi au o poveste teribilă de victimizare. E posibil să vă ceară ajutorul pentru a obţine o răzbunare sau o pedeapsă împotriva acelei persoane sau să vă atragă în această poveste părând vulnerabile sau arătându-şi simpatia faţă de voi. E posibil să vă ceară să le purtaţi de grijă foarte timpuriu în decursul prieteniei, pentru a le proteja de abuzuri emoţionale sau alte pretinse forme de abuz din partea unor oameni pe care nu îi cunoaşteţi (cum ar fi şefi, foşti iubiţi, membri ai familiei, vechi prieteni). Poveştile de abuz pot fi adevărate, parţial adevărate sau complet false. Indiferent de cum ar sta lucrurile, aceasta nu înseamnă că e potrivit din partea lor să pună stăpânire pe viaţa voastră şi să vă solicite sprijinul.

Poate fi surprinzător cât de rapid o personalitate înalt-conflictuală borderline vrea să se apropie de voi. Lor le lipsesc multe graniţe fireşti, chiar în prieteniile obişnuite sau în relaţiile de serviciu. E posibil să vă solicite ajutorul împotriva unor terţi, deşi asta v-ar putea face să

vă simţiţi inconfortabil. Puteţi să treceţi peste disconfortul iniţial, pentru că persoana pare atât de minunată sau vă pretinde loialitate şi vă simţiţi vinovaţi dacă nu vă conformaţi, ori pentru că deveniţi captivi în povestea sa şi vă pare rău pentru ea. Această intimitate bruscă e cea care adesea oferă indicii ale intensităţii pe care ei o pot aduce unei relaţii – şi sfârşitului unei relaţii.

De aceea e atât de important să aşteptaţi în jur de un an înainte de a vă implica într-o relaţie serioasă cu o persoană, cum ar fi căsătoria, parteneriatul în afaceri sau orice altfel de investiţie pe termen lung în ea. Dacă bănuiţi că o persoană cu care sunteţi implicat într-o relaţie poate avea o personalitate înalt-conflictuală borderline, aplicaţi mai întâi metoda WEB.

Cuvintele: La fel ca în cazul tuturor personalităţilor înalt-conflictuale, aveţi grijă la cuvintele de tip totul-sau-nimic. *„Oamenii mereu mă abandonează”* sau: *„Oamenii mereu profită de mine, dar acum eu voi riposta”*. Aceasta este o afirmaţie în mod special seducătoare, pe care o fac multe personalităţi înalt-conflictuale borderline. E o recadrare a conflictelor lor, pentru a vă atrage de partea lor, făcându-vă să-i credeţi în sfârşit puternici după o viaţă de abuz. Mai târziu vă veţi da seama că au fost mereu puternici şi posibil abuzivi şi că doar *se simt* ca nişte victime ale vieţii. Chiar şi eu am fost prins în cârlig în câteva rânduri, atât ca terapeut, cât şi ca avocat, de persoane înalt-conflictuale borderline care au făcut asemenea afirmaţii.

Furia intensă sau spaima faţă de alţi oameni este un alt fir comun în conversaţiile persoanelor înalt-conflictuale borderline – un exemplu de emoţii necontrolate. Fiţi conştienţi că ceea ce spun despre alte persoane pot fi aceleaşi cuvinte pe care le vor folosi cu referire la voi într-o bună zi. Au tendinţa de a idealiza?

oamenii – de a-i aşeza pe un piedestal – şi apoi de a-i dărâma. Dacă o persoană vă spune că vă crede cel mai bun într-un anumit domeniu, nu-i consolidaţi această

convingere. În schimb, sublimaţi faptul că sunteţi o persoană obişnuită. Apoi luaţi în calcul să vă retrageţi în loc să vă apropiaţi.

Emoţiile: Persoanele înalt-conflictuale borderline adesea inspiră multe emoţii intense oamenilor asupra cărora îşi concentrează atenţia. La început, intensitatea e pozitivă. Puteţi să fiţi încântaţi că cineva vă place atât de puternic, fără reţineri, ca prieten, ca angajat, ca supervizor, ca vecin sau ca partener într-o relaţie romantică. Poate fi un sentiment încântător. Dar ţineţi minte, la fel ca în cazul personalităţilor înalt-conflictuale narcisice, farmecul extrem, atenţia extremă, iubirea şi afecţiunea extreme pot fi semne ale unor necazuri potenţiale.

Cum vă puteţi da seama de diferenţa dintre iubire sau prietenie obişnuită şi o persoană care are trăsături de personalitate înalt-conflictuală borderline? Aveţi răbdare. Petreceţi timp departe de acea persoană din când în când. Vedeţi ce se întâmplă când persoana se supără pe voi. Până nu apare un conflict major, nu putem afla cât de intens negative pot fi aceste persoane.

Într-o relaţie romantică, aşteptaţi un an înainte de a lua hotărâri majore împreună. Veţi vedea de obicei diferenţa dintre potenţialul unei iubiri de durată şi o îndrăgostire intensă, dar temporară, borderline, în mai puţin de douăsprezece luni.

De asemenea, întrebaţi-vă dacă sunteţi într-o etapă de negare a comportamentelor negative care încep să apară. Oamenii se străduiesc să accepte comportamentele negative din pricina emoţiilor pozitive intense pe care o personalitate înalt-conflictuală li le inspiră – fie că e vorba despre un partener într-o relaţie romantică, de un angajat, de un şef (precum Miranda Priestly), sau despre un prieten. Negarea este una dintre barierele cel mai întâlnite în conştientizarea pericolului care se află înaintea noastră legat de personalităţile înalt-conflictuale borderline. De pildă, ţipetele, faptul că vă ia cardul de credit, distruge

ceva important pentru voi, sau vă loveşte poate să nu se încadreze în viziunea minunată pe care o aveţi despre apropierea de această persoană. Din când în când, trebuie să vă opriţi şi să vă gândiţi pentru a căpăta perspectivă asupra lucrurilor în orice relaţie, dar mai ales dacă bănuiţi că aveţi de a face cu o personalitate înalt-conflictuală borderline.

Sentimente întâlnite atunci când avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală borderline:

E prea intens.

Are tendinţa de a arde etapele.

Sentimentul lipsei de respect faţă de limitele voastre: cele obişnuite, care de regulă nu trebuie rostite în mod explicit, precum şi cele pe care le-aţi numit în mod deschis.

Aşteptări inconfortabile legate de loialitate, cum ar fi: dorinţa ca voi să îi luaţi mereu partea în disputele cu ceilalţi; pretenţia ca voi să încetaţi să vă vedeţi cu prietenii şi familia pe care ea nu o place etc.

În cele din urmă, vedeţi ce cred şi ceilalţi. Cereţi-le opinia onestă oamenilor în care aveţi încredere: e vecinul meu cu adevărat iresponsabil sau periculos? Oare angajatul meu cel nou profită de mine? Este şeful meu un ticălos, sau doar a avut o zi proastă? Greşesc eu pentru că merg mai lent cu noua mea relaţie minunată?

Comportamentul: Acum nişte ani, o prietenă mi-a povestit despre a doua întâlnire cu un bărbat pe care îl plăcea. Se plimbau şi stăteau de vorbă despre ceva. El a reacţionat brusc negativ la ceva ce a spus ea şi i-a tras o palmă uşoară peste fund. Ea a fost surprinsă şi l-a întrebat: „Ce a fost asta?” El a răspuns că nu a fost nimic. Altminteri, părea un om de treabă. Era foarte interesat de ea şi aveau multe în comun. Dar o deranjase gestul lui. Simţea că e o încălcare a limitelor. Nu ştia ce să creadă.

I-am spus că sunt de acord cu ea, era o încălcare a limitelor. Am întrebat-o dacă 90% dintre bărbaţii pe care îi ştia ar face vreodată aşa ceva la o a doua întâlnire, iar ea şi-a dat seama că n-ar face-o – şi nici nu o făcuseră, din

experienţele ei anterioare. Din nou, am fost de acord, pentru că în majoritatea cazurilor de violenţă domestică cu care am avut de a face treceau săptămâni sau chiar luni înainte de apariţia contactului fizic negativ (comportament agresiv). Când un asemenea contact totuşi apare – e un semnal de alarmă timpuriu. Dacă 90% dintre bărbaţi nu s-ar purta în acest fel negativ, aşa minor cum a fost, acesta poate fi un semn al unui comportament înalt-conflictual pe cale de apariţie. Poate exista un tipar de abuz fizic care se ascunde sub suprafaţă, care justifică şi permite acel tip de comportament să se întâmple de o manieră atât de dezinvoltă. La urma urmei, el a spus repede că nu era nimic, în loc să spună că a fost o întâmplare sau un accident, sau să ceară iertare şi să se simtă jenat pentru ce s-a întâmplat. Faptul că nu s-a simţit stânjenit de toată întâmplarea sugerează că acest tip de comportament era obişnuit pentru el. Nu era deloc un semn bun. Prietena mea a încetat să se mai vadă cu el din proprie iniţiativă.

Aş adăuga că ceea ce a spus el este o dinamică comună pentru toate tipurile de personalităţi înalt-conflictuale: se angajează într-un act agresiv, apoi neagă că a fost vorba de un act agresiv. Iată chiar aici semnul de pericol.

TOM ŞI KARA

La începutul acestei cărţi, am analizat situaţia lui Tom şi a Karei. Să examinăm mai cu atenţie, concentrându-ne asupra abilităţilor noastre de conştientizare a personalităţii.

CUVINTE? *EMOŢII*? *COMPORTAMENT*?

Când au întocmit documentele pentru căsătorie, Tom a fost surprins să constate că ea avea de fapt treizeci şi cinci de ani. „Ce e asta?" a exclamat el. „Nu-ţi face griji", a replicat ea, „toate femeile fac aşa, mint cu privire la vârsta lor". Oh, *s-a gândit Tom*. Ce ştiu eu? Oricum, e grozavă!

Cuvintele: Vă îngrijorează aceste cuvinte? Dacă ea ar minţi cu privire la vârsta ei după ce s-au hotărât să îşi ia angajamentul de a se căsători, în ce alte privinţe ar minţi?

Şi nu i-a spus ea – a descoperit el!

Poate nu vi se pare mare lucru, dar combinat cu presiunile ei de a se căsători atât de rapid, începem să vedem câteva semne îngrijorătoare ale unui tipar înalt-conflictual. Fără abilităţile de conştientizare a personalităţii, majoritatea oamenilor nu ar discerne un *tipar*. Ar vedea doar incidente izolate. Dar folosind metoda WEB, veţi şti să căutaţi tiparul şi veţi şti cum anume să îl căutaţi. Şi veţi şti că unul dintre tipare este cel al cuvintelor care arată un comportament negativ extrem – ceva ce 90% dintre oameni nu ar face niciodată – cum ar fi să mintă în privinţa vârstei lor atunci când îşi iau un angajament pe viaţă, cel puţin teoretic.

După ce s-au căsătorit, Kara era mereu în conflict cu cineva. Petrecea mult timp spunându-i lui Tom cât de răi erau duşmanii ei. Prieteni, membri ai familiei, colegi de serviciu, cu toţii o supărau extrem de tare într-o zi – apoi, a doua zi, îi erau cei mai dragi companioni. Următoarea zi, erau din nou duşmani. Tom a început să devină din ce în ce mai frustrat din pricina lamentărilor ei, mai ales că observa cum ea se împăca cu oamenii pe care îi urâse cu doar o săptămână înainte şi pe care îşi dorise ca şi el să îi urască.

Emoţiile: Tom avea sentimente pozitive faţă de Kara la început, care l-au orbit în privinţa semnalelor din ce în ce mai puternice de alarmă, care au ieşit la iveală după ce s-au căsătorit. Schimbările ei bruşte de dispoziţie declanşau emoţii tot mai neplăcute în Tom. A trecut de la a-i părea rău pentru ea la a fi furios pe ea, la a se simţi neputincios în privinţa ei. Dacă ar fi aşteptat un an, frustrările lui legate de schimbările ei de dispoziţie, precum şi de reclamaţiile ei şi nenumăratele ei conflicte l-ar fi putut preveni să fie prudent.

Tom s-a îndrăgostit până peste cap de Kara. Ea era sufletul petrecerii şi avea un dar special să îl extragă din cochilia lui. După o perioadă de curtare pătimaşă, s-au logodit şi s-au căsătorit la insistenţele ei – în mai puţin de

două luni.

Comportamentul: Oare presiunea de a se căsători în două luni vă sare în ochi? E un comportament îngrijorător, pentru că nu lasă timp suficient pentru a cunoaşte *cu adevărat* personalitatea sau istoria personală a celuilalt. E un comportament riscant, deşi nu neobişnuit. Există multe poveşti ale unor oameni care s-au căsătorit rapid şi apoi au avut căsnicii fericite de 30, 40, 50 de ani. Dar e la fel de posibil ca în urmă cu 30, 40, 50 de ani să fi existat mai puţine tulburări de personalitate şi personalităţi înalt-conflictuale, aşa cum sugerează studiul NIH, care a arătat că există un număr mai mic de asemenea tulburări în rândul grupurilor mai vârstnice.

Concluzie: Dacă Tom ar fi avut abilităţi de conştientizare a personalităţii, ar fi recunoscut schimbările de dispoziţie ale Karei şi tiparul clasic de clivaj al unei personalităţi borderline – a-i privi pe unii oameni ca fiind complet răi, iar pe alţii ca fiind complet buni. La un an după ce s-au cunoscut, existau deja multe semne că ea ar fi avut o personalitate înalt-conflictuală borderline. Dar la vremea aceea erau deja căsătoriţi şi aveau un copil.

CUM EVITĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Dat fiind că personalitatea înalt-conflictuală borderline îşi manifestă intensitatea destul de rapid, mulţi oameni îşi pot da seama imediat că trebuie să evite să se apropie prea tare de acea persoană. Indiferent cum ar sta lucrurile, e de ajutor în zilele noastre să începem orice relaţie cu un minimum de prudenţă. Nu vă lăsaţi presaţi să faceţi lucruri cu care nu vă simţiţi confortabil. Şi nu încercaţi să le calmaţi intensitatea sau anxietatea?? J

„Purtându-le de grijă”: făcându-le promisiuni că le veţi fi cel mai bun prieten sau că le veţi rezolva toate problemele. (Oamenii spun adesea asemenea lucruri personalităţilor înalt-conflictuale borderline pentru a le calma, apoi le abandonează când devin epuizaţi.) Iată aici un exemplu al acestui tip de presiune care poate apărea la

locul de muncă.

Povestea lui George: George muncea deja de câţiva ani pe acelaşi post în momentul când Michael a fost angajat. George a fost binevoitor cu el şi au luat prânzul împreună în prima lui zi de muncă. Michael a sugerat să vadă un meci împreună în weekend. Când a venit weekendul, Michael a propus să ia cina împreună înainte de meci.

George s-a simţit bine la cină şi la meci, dar a simţit că poate Michael era puţin prea intens, împărtăşind detalii extrem de intime despre cele două căsătorii şi divorţuri ale sale şi despre conflictele permanente privitoare la copii. Când Michael a sugerat să repete întâlnirea weekendul următor, George s-a simţit întrucâtva inconfortabil, dar a fost de acord, pentru că nu voia să îi rănească sentimentele lui Michael. După următoarea cină şi următorul meci, George era deja epuizat să tot audă despre conflictele personale ale lui Michael. Aşa că atunci când Michael a sugerat să repete ieşirea următorul weekend, George a spus că „se simte inconfortabil să petreacă atât de mult timp împreună” şi a sugerat să „ia o pauză” timp de câteva weekenduri. Michael a părut dezamăgit, dar nu a spus mare lucru după aceea.

La serviciu, săptămâna următoare, Michael a devenit ostil faţă de George. Apoi, unul dintre colegii lui George a venit la el şi i-a spus că tocmai primise un e-mail straniu de la Michael. Fusese trimis tuturor membrilor echipei, mai puţin lui George, şi afirma cât e acesta de ticălos. Conţinea afirmaţii complet false şi exagerări privitoare la lucrurile discutate în weekendurile anterioare.

George a ales să ignore aceste lucruri, până când şeful i-a chemat pe amândoi în birou. Michael a dat vina pe George, apoi George a încercat să se apere. Şeful a spus că voia ca orice schimb de e-mailuri sau discuţii publice ale „prieteniei lor” să înceteze la birou. George s-a simţit complet umilit de ceea ce spusese Michael. A simţit că fusese tras în jos, la nivelul lui Michael.

Ce ar putea să se întâmple în continuare depinde de situaţia de la birou. În unele cazuri, potenţială persoană înalt-conflictuală borderline aflată în postura lui Michael îşi dă demisia. În altele, lucrurile mocnesc o vreme la birou, iar toată lumea se poartă cu prudenţă. Uneori, persoana aflată în postura lui George caută sprijinul colegilor celor mai apropiaţi şi începe să se simtă mai bine, indiferent de energia negativă a lui Michael. Uneori, managerul vorbeşte cu fiecare în parte şi îşi dă seama că Michael a creat de unul singur problema, realizează că acest tip de comportament e un semnal de alarmă că ar mai putea urma şi altele şi hotărăşte să îl dea afară după perioada de probă.

Analiză: Uneori, doar una dintre persoane e problema. E adesea adevărat cu privire la orice personalitate înalt-conflictuală, inclusiv personalităţile înalt-conflictuale borderline. Dar mulţi oameni nu ştiu ce tipare de comportament trebuie să caute şi să evite. George, dacă ar fi ştiut despre personalitatea înalt-conflictuală borderline, ar fi putut evita escaladarea situaţiei cu Michael imediat ce s-ar fi simţit inconfortabil cu privire la reîntâlnirea din al doilea weekend.

Dacă ar fi ştiut despre personalitatea înalt-conflictuală borderline, ar fi evitat să transforme refuzul său în ceva atât de personal (*„mă simt inconfortabil să petrecem atâta timp împreună”*). În schimb, ar fi putut să spună că era ocupat sau că avea angajamente pentru weekendul următor, ceea ce e adevărat de obicei pentru majoritatea oamenilor în zilele noastre. Orice ar fi spus, a evita să devii prea personal e foarte important când ai de a face cu o personalitate înalt-conflictuală borderline, care deja ia foarte personal lucruri care nu sunt neapărat aşa.

Acest exemplu se poate aplica în orice situaţie, cu un vecin, prieten sau iubit. Nu vă sugerez să fiţi lipsiţi de onestitate în privinţa revederii, ci să schimbaţi centrul de greutate: în locul unei probleme cu personalitatea înalt-conflictuală, invocaţi un obstacol natural propriu.

Personalităţile înalt-conflictuale borderline (şi majoritatea personalităţilor înalt-conflictuale) devin defensive când sunt respinse pe faţă. E mai bine să ne retragem lent sau să evităm să ne angajăm prea rapid într-o relaţie cu ele. Forţarea limitelor e o experienţă des întâlnită la personalităţile înalt-conflictuale borderline, aşa că pregătiţi-vă să vă detaşaţi rapid, dar prudent dacă aceasta pare să se întâmple încă de la început.

A FACE FAŢĂ PERSONALITĂŢII ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Dacă urmează să fiţi implicaţi într-o relaţie permanentă cu o personalitate înalt-conflictuală borderline, cum ar fi un membru al familiei, trebuie să investiţi multă energie în conectarea cu acesta şi să stabiliţi limite astfel încât să nu vă transformaţi într-o Ţintă a Culpabilizării. Vom reveni la metoda CARS pentru a vă ajuta să începeţi.

Conectarea: Arătaţi empatie prin limbajul trupului şi prin cuvinte care arată că le puteţi înţelege frustrarea şi că speraţi ca lucrurile să funcţioneze pentru ei. Pentru că adesea discută despre conflictele lor cu alţii şi vor ca voi să fiţi de acord cu ei, puteţi spune, prozaic: „Asta sună foarte frustrant. Aminteşte-ţi să îţi alegi bătăliile. Din fericire, va fi mai bine cu timpul”. Astfel veţi evita să vă angajaţi în bătăliile lor, fără să fiţi în acord sau în dezacord cu ei.

Analiza: îi puteţi ajuta să îşi analizeze alegerile pe care au nevoie să le facă şi să îi informaţi cu privire la consecinţele diferitelor lor opţiuni. („*Ştiu că eşti frustrat acum şi că vrei să te confrunţi cu acea persoană. Dar hai să vedem ce alternative sunt şi care sunt posibilele beneficii ale fiecăreia. Ai putea înrăutăţi accidental lucrurile printr-o confruntare. Uneori e mai bine să renunţi, pur şi simplu, şi să îţi spui că nu contează ce crede acea persoană despre tine.*”)

Reacţia: Reacţionaţi scurt şi simplu la orice dezinformare sau comportament ostil imediat ce e posibil, aducând informaţii corecte, de pildă printr-un răspuns de

tip SIPF. Aceasta poate ajuta mult, de exemplu, în cazul e-mailurilor venite din partea vreunui coleg de birou. Să presupunem că primiţi un e-mail furios de tipul:

De la Meg: *Maria şi Angela*: *vă înşelaţi amândouă dacă aveţi impresia că echipa vă poate tolera întârzierea în raportarea către noi. Dacă ne întârziaţi proiectul, nu vă vom mai vorbi niciodată şi vom face tot ce ne stă în putere să fiţi concediate*.

De la Maria: *Bună, Meg. Am primit e-mailul tău şi vă împărtăşim îngrijorarea cu privire la termenul-limită al proiectului echipei noastre. Nu îţi face griji, chiar dacă partea noastră va întârzia, va fi gata până vineri – mult înainte de termenul final al proiectului. Credem că va ieşi foarte bine*.

Puteţi simţi diferenţa de ton dintre aceste două e-mailuri. Meg poate avea o reputaţie de persoană ostilă, aşa că tonul e-mailului ei e pur şi simplu un stil de viaţă pentru ea. E ceva des întâlnit la personalităţile înalt-conflictuale borderline, cu spaima lor de abandon (reacţionează exagerat la întârzierile în primirea unui raport pe care se bazează) şi tipul lor de gândire totul-sau-nimic („nu *mai vorbim niciodată cu voi*”, „*vom face aşa încât să fiţi concediate*”). Da, o întârziere e o problemă în grupurile de lucru. Dar acestea sunt reacţii extreme, pe care 90% dintre oameni nu le-ar avea.

Stabilirea limitelor: în privinţa personalităţilor înalt-conflictuale borderline, e de ajutor să fiţi clari în privinţa aşteptărilor lor de la relaţia cu voi, fie că e vorba despre o relaţie de muncă, de familie, amoroasă ori de alt fel. A stabili graniţe clare e foarte important când vine vorba de asemenea lucruri: când sunteţi în general disponibili să vorbiţi şi când nu; ce sarcini veţi face pentru ei şi ce sarcini nu veţi face; ce rol vă veţi asuma sau nu în conflictele lor cu alte persoane (şi de regulă sunt multe asemenea conflicte).

A fi consecvent e, de asemenea, important. Respectaţi-vă promisiunea dacă spuneţi că veţi face un

lucru. Şi nu cedaţi presiunii, dacă aţi spus deja nu (altminteri, va folosi şi în viitor presiunea).

Rămâneţi calmi şi moderaţi în contact cu persoana. Nu păreţi prea distanţi sau prea apropiaţi. Nu lăsaţi emoţiile voastre să escaladeze la fel de sus ca ale sale, atunci când sunt trişti, înspăimântaţi, furioşi, chiar dacă emoţiile lor sunt îndreptate către voi. Comunicaţi de o manieră pe care v-aţi dori ca ei să o oglindească, în loc să oglindiţi voi caruselul lor emoţional. Ţineţi minte că teama de abandon se află adesea la rădăcina majorităţii emoţiilor şi comportamentelor lor, aşa că evitaţi limbajul ameninţător care sugerează că sunteţi pe cale de a-i abandona sau limbajul pe care l-ar putea interpreta drept o ameninţare cu plecarea, cum ar fi: *„Te porţi prosteşte în privinţa asta”*. Sau: *„Dacă o ţii tot aşa, nu am să mai lucrez cu tine”*. În vreme ce aceste comentarii pot părea de înţeles, sau minore în relaţia cu 90% dintre oameni, o personalitate înalt-conflictuală borderline aude o ameninţare cu pierderea intensă a sprijinului („Te *porţi prosteşte”*) sau o respingere intensă (*„Nu am să mai lucrez cu tine”*) în aceste afirmaţii. Deşi e posibil să consideraţi că ei îşi pot schimba cu uşurinţă comportamentul, aşa încât persoana să continue să lucreze cu ei, tot ce aud ei e respingerea. Dacă aveţi de gând să încetaţi să mai lucraţi cu o personalitate înalt-conflictuală borderline, faceţi-o pur şi simplu (vezi paragraful următor) – nu ameninţaţi că o veţi face.

CUM NE ELIBERĂM DE PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Dacă hotărâţi să încheiaţi o relaţie cu o persoană înalt-conflictuală borderline, e bine să o faceţi pas cu pas, dacă e posibil, pentru a evita să le declanşaţi teama de abandon dintr-odată. E în general mai bine să renunţaţi treptat la relaţie sau la prietenie, în loc să trântiţi uşa, aşa încât persoana să se poată adapta emoţional. Şi faceţi-o cu empatie, atenţie şi respect: *„Eu am să părăsesc această relaţie sau acest post. Ştiu că pare brusc, dar mă gândesc*

deja la asta de ceva vreme. Putem discuta şi îţi pot răspunde la întrebări, dar nu am să îmi schimb decizia". Sau puteţi spune că sunteţi ocupaţi şi că nu veţi fi disponibili pentru o vreme. Apoi puteţi reduce treptat gradul de implicare, aşa încât să nu fie un şoc prea mare.

Pe de altă parte, asiguraţi-vă că nu faceţi paşi înainte şi înapoi, sau că petreceri mult timp justificându-vă restrângerea relaţiilor. Aceasta le intensifică sentimentul că sunt rănite şi devine mai greu pentru ele să meargă mai departe, să depăşească sentimentul pierderii.

Nu fiţi surprinşi dacă alţii vă încurajează să vă creşteţi implicarea în relaţie, cum ar fi membrii familiei, vecinii sau colegii de serviciu, care ar putea să observe numai partea minunată a persoanei înalt-conflictuale şi să nu vadă niciodată intensitatea sau schimbările sale de dispoziţie – mai ales partea de furie. Aceasta vă poate face să vă simţiţi teribil de însinguraţi, mai ales dacă începeţi să observaţi un comportament abuziv pe care nimeni altcineva nu îl vede, după ce deveniţi voi Ţinta Culpabilizării. Continuaţi să aveţi încredere în instinctele voastre şi oamenii se vor grupa în jurul vostru.

În cele din urmă, nu vă aşteptaţi ca o persoană înalt-conflictuală să vă aprecieze pe voi şi prietenia sau relaţia voastră trecută, în timp ce voi o părăsiţi. E posibil să trebuiască să nutrească sentimente puternice negative faţă de voi ca să poată merge mai departe. Nu puteţi (şi nici n-ar trebui să încercaţi) să le schimbaţi sentimentele neplăcute – pe orice temă, în orice moment. Acceptaţi că aşa se simt.

Totuşi, dacă devine prea periculos să fiţi în preajma persoanei sau ea continuă să facă presiuni în privinţa subiectului, pur şi simplu plecaţi! Chemaţi un prieten, rudă sau avocat să fie persoana de contact între voi doi, aşa încât să puteţi fi în siguranţă, fără ca persoana înalt-conflictuală să ştie unde sunteţi şi să aibă contact direct cu voi.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

La fel ca în cazul personalităţii înalt-conflictuale narcisice, nu spuneţi niciodată unui individ cu personalitate înalt-conflictuală borderline că aveţi impresia că e o persoană înalt-conflictuală sau că are o tulburare de personalitate. Se va simţi abandonat, ceea ce-i va declanşa cea mai intensă furie şi cel mai agresiv (sau pasiv-agresiv) comportament faţă de voi.

Ţineţi minte, puteţi deveni foarte uşor o Ţintă a Culpabilizării în orice moment, pentru orice personalitate înalt-conflictuală, dar mai ales pentru personalităţile înalt-conflictuale borderline. Acestea sunt în mod special concentrate asupra relaţiilor intense şi instabile, precum şi asupra împărţirii oamenilor în categorii de tipul „absolut buni" sau „absolut răi". Chiar dacă aveţi o relaţie pozitivă până când începeţi să vă retrageţi, puteţi deveni rapid o persoană absolut rea în ochii lor. E mai bine să evitaţi aceasta menţinând aşteptările la un nivel inferior şi stabilind limite de la bun început.

Capitolul 6 Tipul *Escrocul*, *persoana crudă*

Unul dintre tipurile înalt-conflictuale cele mai fermecătoare – şi prin urmare incredibil de periculoase, este sociopatul. Deşi este considerată în mod obişnuit o tipologie infracţională, majoritatea sociopaţilor nu sunt întemniţaţi şi puteţi da peste ei în viaţa de zi cu zi. Dar comportamentul lor este antisocial – împotriva standardelor legale şi de comportament social ale societăţii – şi poate fi extrem de dăunător.

Termenul de *sociopat* este în mod obişnuit asociat cu tulburarea de personalitate antisocială, iar cei doi sunt adesea consideraţi termeni echivalenţi. Tulburarea de personalitate antisocială este termenul utilizat în *DSM-5*. În multe privinţe, personalităţile înalt-conflictuale antisociale sunt asemenea unor copii de trei ani. Vor să îşi îndeplinească dorinţele acum. Dacă le stai în cale, te vor împinge deoparte sau îţi vor distruge reputaţia sau chiar te vor ucide pentru a obţine ce îşi doresc. Astfel de indivizi sunt complet lipsiţi de remuşcări, iar unora le place să le

facă rău semenilor. În această privinţă sunt diferite de celelalte personalităţi care vă vor distruge viaţa, dar nu o vor face intenţionat. Personalităţile înalt-conflictuale antisociale sunt mânate de nevoia de a domina şi vă pot distruge viaţa doar pentru a-şi oferi sentimentul de control asupra cuiva.

Vreme de multe decenii, cercetătorii din domeniul sănătăţii mentale au identificat tulburarea de personalitate antisocială ca fiind prezentă în 3 până la 4% din populaţie. Studiul amplu al NIH menţionat în capitolele anterioare a stabilit că 3, 6% din populaţie are de această tulburare. Aceasta se traduce în 13 milioane de persoane în SUA.

În ceea ce priveşte genul, această tulburare afectează mai ales bărbaţii: 74%, conform studiului NIH". Totuşi, cele 26% de femei antisociale au cu siguranţă potenţialul de a fi escroace, hoaţe, criminale active în societate. Eu cred că majoritatea indivizilor cu tulburare de personalitate antisocială au personalităţi înalt-conflictuale, aşa încât nu vă lăsaţi amăgiţi, fermecaţi, sau seduşi prea rapid, de oricare dintre sexe. Am văzut prea mulţi oameni păcăliţi cu prea mare uşurinţă de personalităţile înalt-conflictuale antisociale şi care apoi se învinovăţesc după ce au fost înşelaţi.

Deşi e posibil să nu fiţi de la bun început ţinta culpabilizării lor, se vor înfuria cu uşurinţă şi vor arunca vina pe voi dacă staţi în calea a ceea ce îşi doresc. Pe de altă parte, vă vor învinui pentru ceva, în mod calculat, ca să vă atragă atenţia către conflictul pe care l-au creat, în vreme ce vă jefuiesc sau profită în alt fel de voi.

CE ESTE ANTISOCIALUL

DSM-5 face o listă cu şapte trăsături de personalitate care sunt luate în calcul în diagnosticul tulburării de personalitate antisocială. Următoarele trăsături-cheie îi pot transforma pe aceşti indivizi în personalităţi înalt-conflictuale:

Încălcări frecvente ale regulilor şi normelor sociale, ale legilor, fără remuşcări.

— B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., 951.

— Ibid., 952

Înşelătoria, cum ar fi minciunile şi păcălirea altora pentru a obţine ceea ce îşi doresc.

Impulsul de a-i domina pe ceilalţi.

Prin urmare, personalităţile înalt-conflictuale antisociale îi domină şi îi controlează pe ceilalţi şi vor rezista oricărei situaţii în care se simt ele însele dominate.

Acest impuls dominator pare să fie legat de anumite lucruri care sunt biologic diferite la cei cu tulburare de personalitate antisocială. De pildă, pulsul lor pare să încetinească atunci când se află într-o situaţie de conflict sau de confruntare[1617]. În vreme ce pulsul majorităţii oamenilor se înteţeşte şi bate mai rapid în asemenea situaţii, antisocialii par să se bucure de conflict, poate pentru că simt că e o ocazie de a domina situaţia şi pe ceilalţi implicaţi.

În general, ei sunt mai dispuşi să intre într-un conflict şi mai puţin dispuşi să se retragă, chiar dacă există posibilitatea de a fi răniţi. Astfel, ei îşi asumă riscuri şi caută senzaţiile tari atunci când alţi oameni ar deveni din ce în ce mai prudenţi. Drept urmare, multe personalităţi înalt-conflictuale antisociale nu trăiesc la fel de mult precum cei care caută să nu intre în situaţii extrem de riscante. Aceasta poate explica de ce mai bine de 6% dintre cei din grupul de vârstă 18 – 29 de ani au această tulburare, în vreme ce doar 0,6% dintre cei de peste 65 şi mai vârstnici o au, aşa cum arată studiul NIH".

La fel ca în cazul celorlalte personalităţi înalt-conflictuale, personalităţile înalt-conflictuale antisociale se autosabotează în încercarea lor de a domina şi repetă frecvent comportamente antisociale, infracţionale. Multe dintre ele îşi petrec mare parte a vieţii în spatele gratiilor, în sisteme concentraţionare care le răpesc controlul şi

16 Donald G. Dutton, The Abusive Personality: Violence and Control in Intimate Relationships (New York: Guilford Press, 1998).

17 B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., 952.

puterea de a domina.

Totuşi, ne putem intersecta cu multe personalităţi înalt-conflictuale antisociale în viaţa de zi cu zi. Există personalităţi înalt-conflictuale antisociale în toate profesiile, mai ales în acele medii unde au puterea de a-i domina pe ceilalţi. E posibil să nu fie infractori, dar cu toţii sunt implicaţi în comportamente „antisociale”, cum ar fi minciuna, situaţiile riscante (viteză excesivă, evaziuni fiscale, compromisuri în afaceri) şi înşelarea oamenilor (căsătorii în paralel cu mai multe femei, tot felul de escrocherii pe internet). Mulţi dintre ei n-au fost încă prinşi.

În mod cu totul surprinzător, antisocialii pot fi cei mai fermecători oameni din lume. De fapt, acesta cred că e unul dintre semnele cel mai des întâlnite – şi cele mai timpurii – de alarmă. Adesea îi agaţă pe oameni spunându-le poveşti triste, dramatice, despre cum au fost victimizaţi de alţii sau de circumstanţele vieţii lor. Urmează la scurtă vreme şi solicitarea unei mâini de ajutor. Deşi cel mai adesea e vorba de sprijin financiar, poate fi vorba şi despre a le înlesni intrarea într-o relaţie cu altcineva, cum ar fi într-o relaţie de afaceri sau într-o comunitate sau întâlnirea cu o persoană cu care îşi doresc să aibă o relaţie.

O personalitate înalt-conflictuală antisocială vorbeşte foarte repede şi vă va minţi în faţă, atât de convingător încât vă veţi îndoi de propriile voastre instincte. De aceea mulţi dintre ei duc escrocheria la rang de artă. Vă vor convinge să le acordaţi încredere mai multă decât aveţi în propriile voastre gânduri şi sentimente. Dacă vă îndoiţi în general mult de voi înşivă sau treceţi printr-o perioadă extrem de vulnerabilă, trebuie să aveţi mare grijă ca aceşti oameni să nu profite de voi.

Pentru că persoanele antisociale îi atrag pe ceilalţi cu o falsă vulnerabilitate, oamenii devin captivi înainte să îşi dea seama. Dar odată ce o persoană înalt-conflictuală antisocială primeşte ce şi-a dorit, ea va dispărea în

căutarea altei victime inocente.

DOUĂ TIPURI DE PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ ANTISOCIALĂ

Aşa cum spuneam la începutul capitolului, termenul de *sociopat* este adesea asociat cu tulburarea de personalitate antisocială, iar cele două etichete sunt considerate adesea termeni echivalenţi. Totuşi, cei care studiază această tulburare cred că anumiţi sociopaţi simt empatie sau remuşcări pentru cei care aparţin grupului lor social, dar nu şi pentru societate în ansamblul ei. Prin urmare, prevalenţa sociopaţilor poate fi mai mare decât cea a persoanelor cu tulburare de personalitate antisocială, cărora le lipsesc empatia şi remuşcările faţă de oricine[18]. Pentru a vă învăţa să vă protejaţi pe voi înşivă, am să tratez termenii de *sociopat* şi de *tulburare de personalitate antisocială* drept echivalenţi pe parcursul acestei cărţi.

Un alt termen, cel de *psihopat*, este de asemenea în mod frecvent utilizat atunci când ne referim la comportamentele antisociale. Psihopatia are propria sa listă de caracteristici, dar oamenii care au această tulburare intră, de asemenea, sub umbrela tulburării de personalitate antisocială. Totuşi, mulţi profesionişti din domeniul sănătăţii mentale şi din domeniul poliţienesc îi consideră pe psihopaţi versiuni extreme ale comportamentului antisocial. Aceasta poate include o disponibilitate suplimentară (sau chiar o bucurie) de a le face rău oamenilor, o capacitate sporită de a-i manipula şi absenţa remuşcărilor. Mulţi criminali în serie sunt psihopaţi, dar alţi psihopaţi pot să nu fie atât violenţi, ci doar extrem de manipulativi şi de cruzi. Psihopaţii reprezintă aproximativ un sfert din totalul persoanelor antisociale. Aceasta echivalează cu 1% din procentul

18 Paul Babiak și Robert D. Hare, Snakes in Suits: When Psychopaths Go to Work (New York: Regan Books, 2006). Acești autori afirmă: „TPA este similară sociopatiei... Prevalența celor pe care i-am descrie drept sociopați e necunoscută, dar e considerabil mai mare decât cea a TPA“ (pagina 19).

populaţiei nord-americane, care reprezintă 3, 6 milioane de oameni.

Pentru scopuri practice, găsesc că e util să încadrăm personalităţile înalt-conflictuale antisociale în două categorii, deşi acestea nu sunt categoriile oficiale, din câte ştiu eu:

Sociopaţii care *sunt de asemenea şi psihopaţi*: oameni potenţial *foarte cruzi*, care vă vor distruge viaţa pentru pura plăcere de a o face şi îi vor înşela pe alţii ca să îşi pună în practică cruzimea.

Sociopaţii care *nu sunt psihopaţi*: în general, *escrocii* care vor ceva şi cărora nu le pasă dacă vă rănesc, în cazul în care le staţi în cale. Cruzimea lor poate fi secundară.

În mod esenţial, diferenţa constă în motivul lor: oare scopul lor este să vă domine rănindu-vă? Sau pur şi simplu nu le pasă dacă vă rănesc pe drumul către atingerea altui scop? în general, nu e nevoie să distingem între cele două categorii dacă scopul nostru este să fim în siguranţă. Dar trebuie să ştiţi că ambele există, aşa încât indiciile cu privire la una dintre ele prezente la o persoană abia întâlnită să vă ridice semnale de alarmă. La nivel de societate, am devenit conştienţi de tipologiile crude, pentru că fac substanţa romanelor poliţiste, a emisiunilor de televiziune şi a filmelor dramatice. Totuşi, probabil nu sunteţi destul de conştienţi de tipologia escrocului şi de semnalele de alarmă atunci când aveţi de a face cu unul dintre ei.

Mulţi sociopaţi duc vieţi foarte normale la suprafaţă, dar e o înşelătorie la mijloc. E posibil să nu le descoperiţi escrocheriile multă vreme – poate niciodată. E posibil să fiţi parteneri de afaceri cu unul dintre ei, să fiţi căsătoriţi cu unul dintre ei, sau să aveţi un vecin foarte plăcut care e unul dintre ei.

Să analizăm dinamică a două cazuri cunoscute, foarte diferite, care arată trăsăturile personalităţii înalt-conflictuale antisociale sau sociopate.

TED BUNDY

Ted Bundy a fost un criminal în serie din anii 1970 şi 1980. În total, a ucis cel puţin treizeci şi şase de femei şi fete, conform estimărilor FBI, sau 136, conform laudelor proprii. Fiecare dintre aceste femei îşi purta părul de o manieră similară şi erau toate persoane drăguţe care au încercat să ajute un om aflat la ananghie. Bundy folosea o metodă de escrocare care funcţiona mereu: îşi punea braţul sau piciorul în ghips şi căra cărţi prin campusurile universitare (fusese student la Drept). Apoi se apropia de o femeie singură, îşi împrăştia cărţile lângă ea şi îi cerea ajutorul să le transporte până la maşină. Odată ce ea se apleca în maşină, el o împingea înăuntru şi pornea maşina. Pentru crimele sale, care au avut drept victime chiar şi fetiţe de doisprezece ani, Bundy a fost executat în 1989[19].

Escrocheria lui era foarte deşteaptă. Miza pe răspunsul uman firesc despre care am discutat până acum în această carte. De regulă avem tendinţa de a avea încredere în străini, mai ales în acei străini care arată ca noi sau care ne par neameninţători. Aş mai putea menţiona şi că persoanele antisociale ne pot înşela foarte uşor, ne pot fura portmoneul în vreme ce ne conving să ne uităm în altă direcţie.

Ca victimele lui Bundy, de regulă nu avem vreme să ne gândim la posibilitatea ca o asemenea situaţie să fie o înşelătorie, din pricina urgenţei aparente şi a inocenţei situaţiei. Şi de regulă nu avem instincte care să ne avertizeze de pericol dacă un străin are nevoie de ajutor într-o întâlnire foarte scurtă.

De fapt, Ann Rule, care l-a întâlnit accidental pe Bundy când lucrau amândoi pentru un centru telefonic de criză, spunea despre el ani mai târziu: „Cred că Ted era un sociopat sadic care se bucura de durerea altei fiinţe umane şi de controlul pe care îl avea asupra victimelor sale…”

Cartea ei, *The Stranger Beside Me*, a devenit un bestseller datorită faptului că ajunsese să îl cunoască bine

19 Ann Rule, The Stranger Beside Me (New York: W.W. Norton&Company, 1980; Seattle: Planet Ann Rule, LLC, 2017).

şi datorită descrierii ei minuţioase. Puţini oameni au ajuns să îl cunoască atât de bine ca ea. Şi totuşi nu s-a simţit niciodată ameninţată, în timpul celor câţiva ani de prietenie, până când a descoperit că era criminal în serie.

Bundy avusese o copilărie foarte haotică. Fusese considerat un copil „ilegitim", cu tată neidentificat. Primele trei luni de viaţă le petrecuse într-un cămin pentru mame singure, în timp ce mama lui se dusese acasă la părinţi, să se hotărască ce să facă în privinţa lui. Când l-a adus acasă, a locuit cu el şi părinţii ei, inclusiv bunicul ei, care avea un temperament incendiar, îşi teroriza familia şi era sadic cu animalele.

Dat fiind trecutul său, e greu de spus dacă era mai curând antisocial genetic, deja programat să se implice în comportamente psihopate extreme, sau dacă copilăria sa timpurie l-a învăţat să fie lipsit de conştiinţă şi atras de o viaţă violentă. O personalitate psihopată se poate moşteni genetic, adică poate exista încă de la naştere, dar felul în care se exprimă ea în copilărie şi adolescenţă e adesea influenţat de mediu. Chiar dacă psihopaţii reprezintă doar aproximativ 1% din populaţie, pot să facă foarte mult rău, mai ales dacă tendinţele lor cele mai dăunătoare sunt consolidate de la o vârstă fragedă.

BERNIE MADOFF

Bernie Madoff a condus o companie de investiţii vreme de peste treizeci de ani, până în 2008, când a mărturisit familiei şi companiei că totul fusese o escrocherie. O schemă Ponzi. Luase miliarde de dolari de la oameni sub pretextul unor investiţii la bursă şi, în schimb, cheltuise banii pe un stil de viaţă luxos. Soţia lui, copiii mari deja (care lucrau pentru companie), fratele lui, numeroşi prieteni făcuseră parte din afacere şi beneficiaseră în mare măsură de averea lui. El păcălise pe toată lumea pe care o cunoştea, înşelase Wall Streetul, întreaga naţiune şi pe toţi investitorii săi.

Printre aceştia se numărau organizaţii caritabile, câteva fonduri de pensii, indivizi care şi-au pierdut

agoniseala de o viaţă drept consecinţă.

Este el un psihopat precum Ted Bundy? Probabil că nu. După ce a fost arestat, a spus că încercase să se oprească de mai multe ori (dacă poate fi crezut), dar în cele din urmă a continuat cu această schemă. Nu existau dovezi că ar fi avut intenţia de a acţiona cu cruzime. Dar efectul acţiunilor sale a fost în fapt extrem de crud.

Dar era el un sociopat? Mulţi oameni spun că era. Madoff pare să fie un exemplu de sociopat care *nu a fost psihopat*. Spre deosebire de Bundy, pare genul de persoană care nu voia neapărat să rănească pe nimeni şi care poate să fi simţit remuşcări, dar pur şi simplu nu îşi putea stăpâni comportamentul antisocial. La doi ani după dezvăluiri şi după arestarea sa, unul dintre fiii săi s-a sinucis[2021]. Apoi, soţia lui s-a despărţit de el şi se pare că nu i-a mai vorbit de atunci".

Una dintre întrebările pe care oamenii le pun despre acest caz este dacă membrii familiei ştiau că e vorba despre o schemă Ponzi. Erau şi ei complici? Ei au negat vehement şi cred că e posibil să nu fi ştiut. Aşa cum am discutat mai sus în acest capitol, sociopaţii au relaţii lipsite de onestitate pentru a obţine ce îşi doresc. Dacă Madoff avea un tipar repetitiv, unic, de a înşela oamenii, e posibil să fi înşelat pe toată lumea din jur, inclusiv pe membrii familiei.

Sigur că erau câţiva angajaţi care ştiau despre schemă, pentru că Madoff trebuie să fi primit ajutor în a o duce la capăt. E posibil ca şi ei să fi avut personalităţi

20♦ US Securities and Exchange Commission Office of Investigations, Investigation of Failure of the SEC to Uncover Bernard Madoffs Ponzi Scheme — versiunea publică, 31 august 2009. Accesat la 10 mai 2017, www.sec.gov/news/studies/2009/oig-509.pdf.

21 Diana B. Henriques și Al Baker, „Unul din fiii lui Madoff se spânzură la aniversarea arestării tatălui", New York Times, 11 decembrie 2010, http:// www.nytimes.com/2010/12/12/business/12madoff.html.

♦** Ashley Reich, „Divorțează Ruth Madoff? Soția lui Bernie Madoff retează legăturile: raport", Huffington Post, 15 octombrie, 2011, http:// www.huffingtonpost.com/2011/08/15/ruth-madoff-divorce-ber- nie-madoff_n_927295.html.

antisociale şi există multe scheme infracţionale care implică mai mulţi sociopaţi care lucrează împreună (aşa cum se vede din multe filme cu jafuri, bazate pe fapte reale). Dar mai există şi oameni care sunt co-dependenţi şi care vor să fie pe plac şi să fie în preajma unui sociopat fermecător şi dinamic, chiar dacă astfel trebuie să se angajeze în comportamente ilegale şi extrem de riscante. Ambele posibilităţi sunt întâlnite când există o persoană antisocială care pune la cale o mare escrocherie. Sigur, banii, puterea, promisiunile unor călătorii în locuri exotice pot fi la rândul lor motivaţii. Dar adesea nu sunt atât de importante precum încântarea de a fi în mod regulat în preajma unei personalităţi sociopate extrem de puternice.

Am văzut versiuni în miniatură ale acestei poveşti atunci când am sprijinit femei să divorţeze de bărbaţi antisociali. Nu avuseseră nici cea mai vagă idee, până când anumite comportamente ascunse ieşiseră la iveală sau resurse financiare dubioase fuseseră scoase la suprafaţă în timpul divorţului. Era vorba despre căsătorii care durau de ani de zile şi inclusiv despre bărbaţi care pretindeau că merg zilnic la birou, în schimb derulau o escrocherie sau furau din averea familiei soţiei. Aceşti escroci înşală pe toată lumea din familie şi vor continua să o facă, chiar dacă adesea sunt demascaţi, aşa cum s-a întâmplat cu Bernie Madoff.

CUM DETECTĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

Personalităţile înalt-conflictuale antisociale există în toate profesiile, comunităţile şi culturile, dar sunt în mod special atrase de profesiile în care îi pot manipula sau domina pe alţii, cum ar fi politica, domeniul juridic sau legislativ, vânzările şi afacerile. Mulţi dintre ei sunt antreprenori, ceea ce le îngăduie să aibă comportamente antisociale şi să scape basma curată.

Totuşi, există câteva semne evidente, pentru că personalităţile înalt-conflictuale antisociale investesc multă energie în selectarea Ţintelor lor şi în mascarea intenţiilor

lor. Atacă oamenii inocenţi şi vulnerabili în general – pe aceia care sunt tentaţi să fie de ajutor şi de încredere. Prin urmare, în loc să căutăm semne de comportament nepotrivit, ajută să căutăm semnale de alarmă ale unui comportament excesiv de bun (prea bun să fie adevărat) şi semne ale unei persoane care are nevoie de ajutor care v-ar putea manipula, cum a fost Ted Bundy. Fiţi atenţi la oamenii care vă cer insistent ajutorul, fără să vă cunoască suficient de bine sau deloc.

Sigur că toate acestea nu înseamnă că n-ar trebui să ajutaţi un străin aflat la ananghie, ci că trebuie să fiţi vigilenţi faţă de posibilitatea unei escrocherii sau faţă de posibilitatea de a ajunge singuri cu persoana pe care o ajutaţi şi vulnerabili faţă de aceasta. Pare teribil să sugerez că ar trebui să fiţi prudenţi în general, dar în ziua de azi o asemenea vigilenţă vă poate ajuta să nu deveniţi Ţinta cuiva. Înainte de a fi de acord să ajutaţi un străin de o manieră care vă poate pune într-o poziţie vulnerabilă, aplicaţi metoda WEB.

Cuvintele: Pentru început, nu credeţi niciodată pe nimeni sută la sută. Verificaţi întâi, mai ales acele lucruri care vă sună straniu sau extrem. Evitaţi să îi credeţi pe oamenii care spun de multe ori „ai încredere în mine”.

Fiţi prudenţi mai ales în privinţa cuvintelor seducătoare, care vă declară cât sunteţi de minunaţi sau cât sunt ei de minunaţi. O persoană cu care am lucrat se vedea cu un bărbat care se prezentase ca fiind cel mai bun tată, cel mai bun prieten al celor aflaţi la nevoie şi aşa mai departe, în asemenea măsură încât începuse să îi spună „Minunatul”. Sigur, el s-a dovedit a fi o persoană extrem de manipulativă, lipsită de onestitate şi care se îndrepta vertiginos către ruina financiară. Minunatul a devenit un semnal de alarmă: prea bun ca să fie adevărat.

Fiţi prudenţi faţă de poveştile victimelor. Mulţi oameni obişnuiţi sunt victime autentice şi au nevoie de ajutor. Dar una dintre cele mai eficiente manipulări ale personalităţilor înalt-conflictuale antisociale este că au fost

victimele unor situaţii grave sau mai puţin grave (vezi piciorul în ghips al lui Bundy) şi că au nevoie de ajutorul vostru urgent. Aveţi grijă la cuvintele de disperare care vă ating foarte puternic emoţional. („*Eşti singurul care mă înţelege – trebuie să mă ajuţi*”, „*Sunt într-un pericol teribil, trebuie să mă ajuţi şi nu ai voie să spui nimănui unde mergi*”.) Verificaţi lucrurile înainte de a vă angaja resursele sau de a vă pune în pericol pentru a ajuta pe altcineva.

Aveţi grijă la cuvintele care sunt extrem de negative şi care vă privesc. Cuvintele dure, crude au scopul de a vă convinge să faceţi ceva pentru această persoană, din vinovăţie sau ruşine. („*Dacă ai fi mai deştept, ai putea să rezolvi asta*”. „*De ce ţi-e atât de teamă*?” „*Nu vei ajunge niciodată niciunde*”. „*Nimeni altcineva nu o să te mai vrea.*”)

Aveţi grijă la poveştile contradictorii. Personalităţile înalt-conflictuale antisociale mint în mod obişnuit – atât de obişnuit, încât e posibil să rataţi contradicţiile sau să vă îndoiţi de voi înşivă. Nu e neobişnuit pentru ei să se contrazică total de la o zi la alta, sau în toiul unei poveşti complet inventate. E posibil să îi prindeţi cu o contradicţie şi să îi confruntaţi cu acest fapt, doar ca să auziţi o explicaţie aparent rezonabilă drept răspuns. Când aud asemenea lucruri, majoritatea oamenilor se liniştesc şi presupun că pur şi simplu îşi amintesc greşit sau au auzit greşit. Aşa vă pot înşela personalităţile înalt-conflictuale antisociale, făcându-vă să vă îndoiţi de voi înşivă şi să credeţi versiunea lor în detrimentul propriei voastre versiuni.

Fiţi prudenţi faţă de poveştile referitoare la activităţi strict secrete. Antisocialii adesea le spun celorlalţi că lucrează pentru FBI, CIA, NSA sau alte agenţii guvernamentale puternice. Ei spun că sunt (sau au fost) implicaţi în proiecte de nivel înalt, importante, care îi obligă să dispară din viaţa voastră pentru perioade lungi de timp, despre care nu vor putea vorbi cu voi.

E posibil ca în aceste perioade să fie implicaţi în activităţi infracţionale sau să petreacă timp cu cealaltă familie a lor despre care nu ştiţi nimic. Fiind atât de secretoşi capătă o libertate deplină în vieţile lor, în vreme ce partenerii sau asociaţii le împlinesc în continuare nevoile financiare, profesionale, sexuale sau de altă natură. Şi a vă spune că lucrează pentru cele mai puternice agenţii îi face să pară extrem de interesanţi şi îi împiedică pe cei din jur să pună întrebări suplimentare.

Emoţiile: Mai mult decât orice altceva, fiţi atenţi la propriile voastre instincte. Aceasta nu înseamnă că sunt întotdeauna corecte, ci doar că trebuie să le verificaţi. Iată aici câteva emoţii întâlnite în interacţiunile cu personalităţile înalt-conflictuale antisociale:

Mă simt extrem de încântat de această persoană nouă din viaţa mea, pentru că el/ea spune că vom fi foarte bogaţi, vom călători în locuri exotice, vom întâlni oameni importanţi etc.

Mă simt speriat, dar nu am niciun motiv, aşa că probabil exagerez eu.

Mă simt prost şi ruşinat de mine însumi că m-am îndoit de această persoană.

Mă simt izolat din pricina informaţiei pe care mi-a furnizat-o. E foarte impresionantă, dar nu am voie să o dezvălui nimănui altcuiva.

Mă simt izolat de prieteni, de familie şi de reţeaua mea obişnuită de sprijin; dar el/ea a spus că e vorba despre ceva temporar.

Mă simt suspicios când persoana aceasta îmi oferă scuze pentru absenţele repetate.

Simt că el/ea e un animal de pradă şi că eu sunt victima, dar nu ştiu de ce.

La fel ca în cazul celorlalte personalităţi, aveţi grijă la emoţiile extreme. Majoritatea oamenilor sănătoşi declanşează emoţii pozitive, nu extreme, neobişnuite. Acestea pot fi toate semnale de alarmă. Verificaţi mereu ceea ce simţiţi discutând cu o persoană care vă poate oferi

altă perspectivă.

Comportamentul: personalităţile înalt-conflictuale antisociale au cel mai probabil un istoric lung de comportament extrem. Dacă aveţi îndoieli cu privire la o anumită persoană, căutaţi-o pe Google sau în arhivele tribunalului local. Multe dintre ele au un istoric infracţional pe care nu vi l-au dezvăluit. Chiar dacă nu o fac, e posibil să aibă un istoric de diferende juridice civile.

Majoritatea oamenilor vor face tot ce e omeneşte posibil să evite un proces a dar antisocialii adesea se bucură să deschidă procese împotriva altora, pentru că astfel au ocazia să îşi domine victimele. E şi un context în care îşi pot învinui public Ţintele pentru orice. Pe de altă parte, ei sunt adesea daţi în judecată din pricina iresponsabilităţii lor financiare, din pricina remarcilor ameninţătoare, a violenţei ocazionale şi a felului în care îşi încalcă promisiunile şi contractele.

Nouăzeci la sută dintre oameni nu au un istoric de asemenea comportamente dominatoare şi înşelătoare precum pot avea personalităţile înalt-conflictuale antisociale. Acestea reprezintă o parte atât de consistentă a personalităţii şi vieţii lor, încât e posibil să reuşiţi să descoperiri câte ceva chiar făcând o cercetare superficială. De pildă, multe persoane antisociale au un istoric de amenzi de parcare neplătite şi de amenzi pentru depăşirea vitezei. Aşa cum am văzut în diverse speţe, pare să le placă să încalce regulile şi să scape nepedepsiţi. Nu înseamnă că aceste amenzi nu au consecinţe – ci mai degrabă că ei cred că se pot strecura fără să fie prinşi. Încântarea de a-şi asuma riscuri îi atrage către acest tip de comportament pe muchie de cuţit. E vorba despre încălcări atât de minore, încât au impresia că pot eluda consecinţele. Este exact tipul de gândire neglijentă care creează un istoric pe care îl puteţi găsi cu uşurinţă.

Vă cere persoana să vă puneţi pe voi – sau banii voştri sau reputaţia, sau altceva – într-o poziţie periculoasă alăturându-i-vă într-o schemă financiară, o afacere sau o

lungă călătorie romantică?

Acceptă persoana un refuz din partea voastră când vă solicită ceva?

Vă cere să mergeţi până în pânzele albe pentru ea, chiar dacă abia o cunoaşteţi, să îi împrumutaţi bani, să daţi telefoane pentru ea, să faceţi comisioane pentru ea? 90% dintre oameni v-ar respecta dorinţa de a stabili limite şi de a vă lua timp pentru a cunoaşte pe cineva înainte de a fi generos.

Fiţi prudenţi faţă de cererea de a vă rupe de prieteni şi familie, din orice motiv. E un alt semnal de alarmă. Nu îngăduiţi vieţii voastre să graviteze în jurul unei singure persoane. 90% dintre oameni şi-ar dori să aveţi prieteni şi să petreceri timp cu membrii familiei.

La serviciu, fiţi suspicioşi dacă absenţele unui angajat sunt repetate sau scuzele pentru nerespectarea întâlnirilor şi a sarcinilor sunt nerealiste. Remarcaţi dacă dispare ceva din inventar. Puneţi în aplicare sisteme, aşa încât o persoană înalt-conflictuală antisocială să nu poată avea secrete sau să fure bani, resurse sau informaţii organizaţionale. Aşteptaţi un timp înainte de a oferi informaţii delicate sau acces în locuri importante noilor angajaţi, pentru că poate dura până la un an până când comportamentul lor înalt-conflictual să iasă la iveală.

EVITAREA PERSONALITĂŢILOR ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

În mod special antisocialii sunt maeştri ai manipulării, aşa încât fiţi pregătiţi şi siguri pe voi atunci când îi refuzaţi pe cei care vă fac să vă simţiţi inconfortabil în toate felurile despre care am vorbit deja în detaliu, mai ales dacă par să vă promită marea cu sarea.

Aveţi grijă să nu fiţi extrem de săritori. Nu vă îngăduiţi să vă lăsaţi păcăliţi să îndepliniţi sarcini, să faceţi lucruri pentru oameni pe care nu îi cunoaşteţi prea bine. De fapt, stabiliţi-vă graniţe rezonabile, chiar în relaţie cu oamenii care vă ştiu de multă vreme – e posibil să nu le cunoaşteţi întreaga poveste. Dacă instinctul vă spune că e

ceva în neregulă cu o persoană, verificaţi întotdeauna.

Sigur, nu încerc să vă fac să fiţi paranoici cu privire la toată lumea din jur. Personalităţile înalt-conflictuale antisociale reprezintă ceva mai puţin de 4% din procentul populaţiei generale. Aceasta reprezintă una din douăzeci şi cinci de persoane. Dar probabil deja cunoaşteţi mai mult de douăzeci şi cinci de oameni.

PRIZONIERUL REABILITAT

Vă amintiţi povestea de la începutul acestei cărţi despre prizonierul reabilitat? Să o analizăm mai atent în termenii abilităţilor voastre de conştientizare a personalităţii.

CUVINTE? *EMOŢII*? *COMPORTAMENT*?

Un jurnalist a descoperit că fotografiile dramatice ale casei cuprinse de flăcări nu aveau deloc legătură cu Paul sau cu vreo *persoană cunoscută lui. Anumiţi membri au refuzat să creadă şi au părăsit congregaţia. A durat mult până când comunitatea s-a vindecat*.

Cuvintele: Nu ştim ce cuvinte s-au folosit când Paul a cerut bani. Aparent, convinsese jumătate din congregaţie să îl creadă, dar nu şi pe cealaltă. Adesea, persoanele care sar în ajutorul unei personalităţi înalt-conflictuale sunt convinse *emoţional*, în vreme ce criticii sunt sceptici raţional.

Când Paul avea nouăsprezece ani, a jefuit un supermarket şi a fugit cu 350 de dolari. Poliţia l-a arestat trei zile mai târziu. După ce a fost condamnat pentru jaf armat, a petrecut câţiva ani la închisoare dar şi-a schimbat viaţa, luându-şi bacalaureatul şi sprijinindu-i şi pe alţi câţiva condamnaţi să o facă.

Când a ieşit, s-a alăturat unei biserici, ai cărei membri l-au primit cu braţele deschise. A făcut multe fapte bune pentru fraţii de congregaţie.

Comportamentul: Paul a jefuit un magazin cu o armă când avea nouăsprezece ani. Cineva ar fi putut fi ucis. Oare 90% dintre oameni ar face vreodată aşa ceva? Dar

dacă ar fi presaţi să o facă? Tineri şi imaturi? Nu! 90% dintre oameni nu ar avea niciodată asemenea comportamente riscante. E adevărat, era tânăr şi e posibil să se fi schimbat de atunci. Dar acesta e un comportament antisocial extrem, aşa că riscul unui tipar de personalitate antisocial este deja ridicat.

*Totuşi, după nu multă vreme a început să le spună membrilor că avea nevoie de donaţii pentru un văr îndepărtat a cărui casă fu*sese *distrusă într-un incendiu. A împărţit fotografii cu casa în flăcări tuturor celor pe care îi aborda pentru a cere donaţii.*

Curând, congregaţia a devenit extrem de divizată între cei care îl credeau şi îl apărau pe Paul şi cei care credeau că revenise la vechile obiceiuri şi că îi înşela pe toţi. Câţiva membri au ţipat unii la alţii la o reuniune, iar alţii au ameninţat că vor părăsi biserica dacă i se spune să plece – ceea ce în cele din urmă s-a întâmplat.

Emoţiile: Bănuiala mea e că mulţi dintre membrii congregaţiei s-au simţit inconfortabil când Paul le-a cerut să-i doneze bani pentru reconstruirea casei rudei sale. La urma urmei, istoricul lui infracţional le era cunoscut când s-a alăturat bisericii.

De asemenea, membrii bisericii s-au divizat furioşi din cauza acestei chestiuni. Când vezi o asemenea segregare emoţională într-o organizaţie, e adesea un semn că pe undeva e amestecată o persoană înalt-conflictuală. Emoţiile sunt contagioase, iar emoţiile înalt conflictuale sunt extrem de contagioase.

Concluzie: Posedând abilităţi de conştientizare puternice, probabil că aţi fi deja în gardă din pricina istoricului lui Paul de comportament extrem. Majoritatea organizaţiilor probabil că nu şi-ar asuma riscul de a-l primi în cadrul lor.

Dar anumite organizaţii, cum sunt bisericile, au misiunea de a-i primi şi pe cei cu istorii mai puţin dezirabile. Unii angajatori recrutează în mod programatic foşti deţinuţi, dar au reguli şi proceduri specifice pentru a

împiedica posibile probleme înainte de a începe.

Să analizăm câteva dintre aceste principii generale de gestionare a unei personalităţi înalt-conflictuale antisociale şi felul în care biserica ar fi putut să le folosească cu mai mult succes în interacţiunea cu Paul.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

Ca şi în cazul celorlalte personalităţi, când ne dăm seama că avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală antisocială, folosim cele patru principii ale metodei CARS.

Mai întâi, vă conectaţi cu empatie, atenţie şi respect. Dar nu investiţi multă energie în părţile de empatie şi atenţie când vine vorba de antisociali. Vor încerca să vă folosească empatia şi atenţia pentru a vă manipula să faceţi lucruri pentru ei. În schimb, subliniaţi respectul: pentru ceva pozitiv ce au făcut; dorinţa voastră de a-i trata cu respect; aşteptarea voastră să fiţi trataţi cu respect. Dar nu exageraţi, pentru că se vor simţi tentaţi să găsească o cale de a vă manipula şi provoca. Fiţi prozaici în afirmarea respectului şi mergeţi mai departe, analizând alegerile pe care vor fi nevoiţi să le facă de aici înainte.

În ceea ce-l privea pe Paul, membrii bisericii puteau să-i ofere o primire călduroasă, dar să evite empatizarea excesivă cu trecutul său nefericit şi, în schimb, să se focalizeze pe respectarea eforturilor sale de a deveni mai bun. O empatie prea mare faţă de problemele unui antisocial îi poate alimenta tendinţele manipulative. În schimb, acordaţi mai multă atenţie acţiunilor sale pozitive.

Analiza alternativelor e foarte importantă. Spuneţi persoanei că are de ales şi subliniaţi că depinde de ea ce alegere va face, chiar dacă alternativele nu sunt minunate: „*E posibil să nu îţi dai seama, dar dacă faci acest lucru, probabil vei merge la închisoare. Sigur, e alegerea ta. Depinde de tine*”.

În ceea ce îl priveşte pe Paul, liderii bisericii ar fi putut să îi condiţioneze calitatea de membru în primul an,

spunându-i că, pentru a rămâne în sânul lor, ar trebui să evite să facă ceva ce ar putea ridica suspiciuni referitoare la o recidivă a comportamentului antisocial. De exemplu, să nu relateze „poveşti de război” dramatice despre viaţa în închisoare; să nu ceară membrilor favoruri, bani etc; şi să stea de vorbă cu un anumit mentor din partea bisericii o dată pe săptămână. Dacă nu ar fi reuşit să se ţină de oricare dintre aceste cerinţe, i s-ar fi cerut să părăsească congregaţia: „*Ţine de tine*”. Sigur, v-aţi putea întreba dacă ar aştepta un an şi apoi s-ar implica în comportamente antisociale, în general, antisocialii sunt mult prea nerăbdători, nu aşteaptă atât de mult, şi trec la alt grup dacă vor să deruleze o escrocherie.

Reacţionaţi la dezinformări şi manipulări scurt şi cu informaţii corecte. De fapt, ar trebui să vă aşteptaţi la minciuni şi să pregătiţi anumite răspunsuri în avans dacă puteţi anticipa ce ar putea spune persoana. Dar nu vă irosiţi vremea încercând să aduceţi o persoană înalt-conflictuală antisocială de partea voastră. Personalităţile înalt-conflictuale antisociale sunt mult mai talentate în a-i înşela pe ceilalţi şi pricepute la a nu fi ele însele convinse. Fiţi permanent în gardă cu privire la scuze nesfârşite, declaraţii fermecătoare şi declaraţii de victime neajutorate.

În privinţa lui Paul, el ar fi putut spune că a le cere membrilor donaţii nu era o problemă, pentru că banii erau pentru vărul său îndepărtat. Dar un lider al bisericii ar fi trebuit să-i dea un răspuns SIPF. Presupunând că existau sistemele de verificare descrise, ar trebui să fie ceva de felul*: „Înţeleg că tu vezi situaţia astfel, dar intră în categoria lucrurilor de evitat, pentru că pot ridica suspiciuni. Aşa că nu o face. Noi suntem aici să te ajutăm să reuşeşti*”. Scurt, informativ, prietenos, ferm.

În cele din urmă, stabilirea limitelor este îndeobşte cea mai importantă parte în ceea ce le priveşte pe personalităţile înalt-conflictuale antisociale. Fiţi pregătiţi şi fermi atunci când amintiţi aceste lucruri, pentru că vor

încerca să vă convingă să nu puneţi nicio limită şi să transfere atenţia, să o mute către comportamentul altor persoane – inclusiv al vostru. (Ţineţi minte că toate personalităţile înalt-conflictuale se poartă astfel, pentru că sunt preocupate să dea vina pe alţii. Dar personalităţile înalt-conflictuale antisociale o fac cu mai multă intensitate şi prin minciuni extreme, din pricina lipsei lor de remuşcări.)

Fiţi concişi. De pildă: „*Dacă nu te ţii de cuvânt, atunci va trebui să* (*te concediez, divorţez, te dau în judecată* etc.). *Sper că nu va fi necesar. Depinde de tine11*. Şi apoi să lăsaţi lucrurile aşa. Amintiţi-vă să folosiţi politici şi proceduri ca bază pentru stabilirea limitelor, ca să nu o ia personal sau să simtă că poate negocia cu voi. „*Pur şi simplu sunt reguli pe care trebuie să le urmăm cu toţii*”.

De regulă, personalităţile înalt-conflictuale antisociale au avocaţi negativi (familie, prieteni, profesionişti) care îi apără şi încearcă să creeze aparenţa că sunt trataţi nedrept sau că *voi* vă purtaţi nepotrivit şi spuneţi lucruri extrem de neadecvate despre o persoană „minunată”. Aşa că nu vă asumaţi singuri stabilirea de limite – luaţi-vă alături superiori, prieteni de încredere, folosiţi reguli externe, pentru a vă susţine poziţia.

E posibil să întâmpinaţi cele mai mari dificultăţi cu acest tip de personalitate în a fixa limite, iar oamenii au adesea nevoie de ajutor profesionist pentru a stabili limite unor personalităţi înalt-conflictuale antisociale. Consultaţi un avocat sau un expert în chestiunile cu care vă confruntaţi. Dat fiind că mare parte din comportamentul lor este adesea la limita legalităţii, aflaţi care sunt opţiunile legale ca angajator, partener, vecin şi aşa mai departe. Poliţia sau alte figuri ale autorităţii trebuie şi ele implicate.

În privinţa stabilirii limitelor pentru Paul, liderii bisericii ar fi trebuit să explice limpede ce aşteptări şi limite au încă de la bun început, inclusiv posibilele consecinţe dacă acestea ar fi fost încălcate. Am văzut deja

cum ar putea ele să arate, când am discutat despre „analiză” şi „reacţie”. Paul ar mai trebui să ştie care sunt consecinţele pozitive şi negative ale respectării sau, dimpotrivă, ale încălcării acestor limite şi aşteptări, iar membrii congregaţiei ar fi trebuit să ştie pe cine trebuie să contacteze dacă ar fi avut anumite îngrijorări. Apoi, biserica şi membrii congregaţiei trebuie să fie pregătiţi să le urmeze.

Dacă biserica ar fi folosit o abordare CARS de la început, Paul ar fi putut să reuşească, iar congregaţia nu s-ar fi divizat.

CUM NE ELIBERĂM DE PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

După ce aţi parcurs acest capitol, e posibil să fiţi convinşi că trebuie să vă eliberaţi de o persoană înalt-conflictuală antisocială, în loc să continuaţi să aveţi de a face cu ea. Aş fi de acord cu voi, dar trebuie să o faceţi cu grijă. Persoanelor înalt-conflictuale antisociale nu le place să fie dominate sau umilite de nimeni şi adesea interpretează respingerea astfel. Au potenţialul de a deveni foarte periculoase dacă au izbucniri ca reacţie la respingerea voastră.

În funcţie de situaţia voastră, e posibil să vă doriţi să îi scoateţi din viaţa voastră pas cu pas (aşa cum aţi face într-o relaţie de prietenie sau de familie), sau brusc, cu un sprijin puternic (cum s-ar întâmpla dacă ar trebui să daţi afară un angajat sau să vă daţi demisia). Ce e important e să vă menţineţi poziţia şi să nu abandonaţi. Dacă ezitaţi, o persoană înalt-conflictuală antisocială vă va convinge să vă răzgândiţi şi vă va pedepsi mai târziu pentru această încercare de a evada.

Câteva sugestii de luat în calcul înainte de a ieşi din relaţie, în funcţie de situaţia voastră:

Pregătiţi-vă cu informaţii pentru a vă susţine poziţia, obţineţi sfaturi şi sprijin de la prieteni sau de la un terapeut.

Puneţi în practică ceea ce spuneţi că veţi face,

consolidaţi-vă încrederea în voi, aşa încât să vă puteţi ţine de plan.

Faceţi un plan de siguranţă, fie că e vorba despre siguranţa voastră fizică, şi/sau de a vă păstra reputaţia.

Gândiţi-vă de al cui sprijin puteţi beneficia pentru a ieşi treptat din relaţie (cum ar fi un terapeut), sau pentru a o încheia rapid (o gardă de corp).

Daţi-vă seama că nu există cuvinte care pot fi rostite pentru a face persoana să se simtă mai bine. Faceţi ce e de făcut, cu planul de siguranţă în minte.

Anticipaţi cum va reacţiona persoana. Care e cel mai rău lucru pe care l-a făcut în trecut? E posibil să fie tiparul ei de acţiune sub stres. Speraţi la ce e mai bun şi pregătiţi-vă pentru ce e mai rău.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Există o mare diversitate de personalităţi înalt-conflictuale antisociale, dar ţineţi minte că escrocheria e mereu parte din tacticile lor de lucru, iar altele pot fi extrem de crude. Pot fi unele dintre cele mai fermecătoare, atractive şi inteligente persoane pe care le veţi cunoaşte vreodată. Ceea ce le deosebeşte de alte persoane, inclusiv de majoritatea celorlalţi oameni cu personalităţi înalt-conflictuale, este disponibilitatea lor pentru a distruge viaţa altora (însoţită, posibil, de bucurie). Veţi fi escrocaţi. Cu toţii am fost. Dacă nu sunteţi pregătiţi cu metode eficiente pentru a le face faţă, cel mai bine e să le evitaţi şi să vă protejaţi de manipulările lor.

Capitolul 7

Tipul *Extrem de suspicios*

Această tipologie înalt-conflictuală mai e cunoscută şi drept personalitate paranoidă. Aţi putea crede că oamenii cu trăsături paranoide ar evita conflictele şi pe ceilalţi oameni, dar un mic procent sunt, de asemenea, personalităţi înalt-conflictuale. Spaimele inconştiente ale personalităţii înalt-conflictuale paranoide sunt trădarea, înşelarea sau conspiraţiile împotriva lor puse la cale de către cei apropiaţi sau de către figurile de autoritate – îi

rănesc pe ceilalţi pentru că ei cred că ceilalţi (Ţintele lor de Culpabilizare) încearcă să le facă rău.

Studiul NIH privitor la tulburări de personalitate a stabilit că aproximativ 4, 4% din populaţia SUA suferă de această tulburare – aproape 16 milioane de persoane. Deşi e vorba de un procent mai mare decât cel al tulburării de personalitate antisocială (3, 6%), eu cred că mult mai puţini dintre cei care suferă de tulburare paranoidă sunt şi persoane înalt-conflictuale. Majoritatea par mult mai puţin încrezători în implicarea în relaţii cu cei din jur, deşi o minoritate o vor face.

Majoritatea celor care suferă de această tulburare de personalitate sunt femei (57%, conform studiului NIH), dar, pe baza

— *DSM-5*, pp. 951 – 952

experienţei mele şi a numărului mult mai mare de bărbaţi cu această tulburare care apar în dosarele instanţelor din întreaga ţară, bărbaţii cu această tulburare (43%) e mai probabil să îşi aleagă Ţinte ale Culpabilizării. Ţintele Culpabilizării lor sunt în general instituţii mari, de pildă angajatorii lor, agenţii guvernamentale sau poliţia. Totuşi, foarte des îşi stabilesc drept ţinte persoanele din aceste instituţii cu care au de a face de o manieră foarte personală.

Acest tip de personalitate este înclinat să atace mai întâi verbal. Poate răspândi zvonuri, îşi poate da în judecată angajatorul pe motiv că i-ar fi „distrus” cariera sau poate acuza agenţii guvernamentale că i-au distrus viaţa. Da, ei distrug vieţile altora, bănuind că alţii le ruinează pe ale lor. Sigur, suspiciunile lor sunt de regulă eronate, iar alţi oameni au de suferit din această pricină. Nu poţi convinge o personalitate înalt-conflictuală paranoidă să renunţe la suspiciunile sale. Dacă încerci, poţi deveni una dintre persoanele de care se teme pentru că nu sunt de acord cu ea.

CE ESTE PERSONALITATEA PARANOIDĂ

Majoritatea persoanelor care suferă de tulburare

paranoidă de personalitate pot fi extrem de suspicioase în privinţa celor din jur, dar nu vă vor deranja. Doar acele persoane cu tulburare de personalitate paranoidă care sunt şi personalităţi înalt-conflictuale vă vor distruge viaţa, pentru că îşi asociază spaimele cu o Ţintă a Culpabilizării.

În plus faţă de principalele patru caracteristici ale unei persoane înalt-conflictuale, personalităţile înalt-conflictuale paranoide au până la şapte trăsături ale personalităţii paranoide, aşa cum apar ele în *DSM-5*. Caracteristicile cheie care eu cred că le conduc pe o parte dintre ele să devină personalităţi înalt-conflictuale paranoide sunt:

Suspiciunea că alţii au de gând să le facă rău, atunci când nu e cazul.

Ranchiună pentru motive minore sau inexistente.

Teama că ceilalţi (luaţi separat sau în grup) conspiră împotriva lor sau le critică reputaţia şi reacţionează exagerat, furios sau contraatacă.

Personalităţile înalt-conflictuale foarte suspicioase se aşteaptă la conspiraţii la tot pasul. Se tem că oamenii de la birou şușotesc despre ele, încearcă să le blocheze carierele sau complotează într-un fel sau altul pentru a le face rău. Se tem de vecini, de copiii vecinilor, de poliţie sau de agenţiile guvernamentale puternice şi intruzive. Dacă sunteţi într-o relaţie romantică, vă pot bănui că aveţi aventuri, că ascunderi bani, că îi minţiţi cu privire la ceva. Multe personalităţi înalt-conflictuale paranoide se simt mai confortabil ţintind oamenii pe internet, acolo unde pot fi anonime. La fel de des implică şi alte persoane, sau sistemul juridic, aceasta fiind o cale propice de a „riposta” faţă de Ţintele Culpabilizării.

De fapt, puteţi recunoaşte o persoană paranoidă atunci când încearcă să vă recruteze ca „avocat” în lupta împotriva cuiva sau împotriva unui grup despre care ea crede că desfăşoară o conspiraţie împotriva ei. La un moment dat, vă veţi da seama că nu există nicio conspiraţie împotriva persoanei paranoide şi puteţi să

încetaţi a o mai ajuta. În acest punct, ea va crede că v-aţi întors împotriva ei şi că aţi devenit parte din teoria conspiraţiei – ca şi viitoarea Ţintă a Culpabilizării.

Uneori ajută să fiţi un pic paranoizi, ceea ce vă va face mai prudenţi şi, posibil, să evitaţi să intraţi în situaţii conflictuale, inclusiv cu personalităţi înalt-conflictuale. Atunci când paranoia devine un tipar continuu disfuncţional de comportament poate ajunge să se constituie într-o tulburare de personalitate. Ironia acestei tulburări este că nu-i poţi spune cuiva că este paranoid, căci vă va privi ca pe o parte a problemei – una dintre persoanele în care nu pot avea încredere.

DOUĂ TIPURI DE PERSONALITĂŢI ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

Par să existe două tipuri generale de tulburări paranoide de personalitate:

1. Aceia care suferă doar de tulburare paranoidă de personalitate.

2. Aceia care suferă de tulburare paranoidă de personalitate şi de o altă tulburare mentală, care include gândirea de tip paranoid.

Paranoia (spaima sau suspiciunile excesive) este asociată unor probleme mentale severe, în afara tulburării de personalitate paranoidă. Mai poate fi prezentă în depresie sau în tulburarea bipolară, atunci când persoana deja interpretează lucrurile mult mai negativ decât sunt ele în realitate. Pentru majoritatea oamenilor cu depresie, această paranoia este o fază pasageră şi tinde să dispară atunci când scapă de depresie. Pentru cei care suferă de tulburare bipolară, aceste gânduri negative pot fi ameliorate cu ajutorul medicaţiei.

Formele mai extreme de paranoia pot face parte din tabloul schizofreniei, care provoacă persoanei o desprindere totală de realitate, o face să audă voci (halucinaţii auditive), sau să vadă persoane care nu se află acolo (halucinaţii vizuale). Sigur, persoanele cu schizofrenie sunt, de asemenea, ajutate de medicaţia

modernă, aşa încât multe dintre ele să poată duce o viaţă aproape normală.

Din experienţa şi observaţiile mele, oamenii care au doar aceste probleme de sănătate mentală (depresie, tulburare bipolară, schizofrenie etc) în general nu se concentrează asupra Ţintelor Culpabilizării. În schimb, sunt furioşi pe ei înşişi mai mult ca oricine altcineva. Totuşi, dacă intră în a doua categorie şi suferă şi de tulburare de personalitate paranoidă, e mult mai probabil să îi ia drept ţinte pe oamenii din jur, care ar putea fi oricine, aşa cum vă vor demonstra exemplele de mai jos. Tulburările de personalitate le amplifică gândurile paranoide, care vor creşte şi vor deveni conflicte reale cu cei din jurul lor.

Să analizăm două exemple ale unei tulburări de personalitate paranoide. Aceste cazuri nu sunt atât de clare, iar profesionişti diferiţi din domeniul sănătăţii mentale au ajuns la concluzii diferite cu privire la diagnostic. Dar ambele cazuri prezintă mostre de gândire paranoidă extremă.

VECINUL

Acesta este un extras dintr-un caz ajuns în instanţă acum mulţi ani. Ilustrează felul în care o personalitate înalt-conflictuală paranoidă îşi poate imagina că se află în pericol, dar, de fapt, devine ea însăşi periculoasă:

(Albert) Lassiter a fost şerif adjunct la USMS (United States Marshals Service) din 1970 până la rezilierea contractului în 1992, din motiv că e inapt medical să îşi mai îndeplinească îndatoririle. În ultima sa evaluare, scrisă, superiorii lui Lassiter l-au apreciat ca fiind excelent sau extraordinar în îndeplinirea sarcinilor sale.

Şirul de evenimente care a dus în cele din urmă la rezilierea contractului lui Lassiter a început în 1990. Lassiter a început să îl bănuiască pe vecinul său mai vârstnic, pe nepotul său şi pe alţi indivizi neidentificaţi că ar complota să îi jefuiască casa. Lassiter îşi baza suspiciunile pe o serie de întâmplări, inclusiv, de pildă,

faptul că observase tot felul de maşini şi camionete care încetineau când treceau pe lângă casa lui, şi o serie de apeluri telefonice în care apelantul suna şi apoi închidea, pe care Lassiter le identificase cu sistemul său de identificare a apelantului ca provenind din partea unor rude ale vecinului.

Lassiter a contactat câţiva ofiţeri de la Departamentul de Poliţie din Chesterfield (CCPD) şi şi-a exprimat îngrijorarea. Într-una din conversaţii, un ofiţer CCPD l-a avertizat pe Lassiter că nu îi poate împuşca pe hoţi; Lassiter a replicat că dacă nu poate s-o facă el, atunci CCPD ar trebui să aibă „o unitate de omucidere pregătită". În urma unei investigări a îngrijorărilor lui Lassiter, CCPD a conchis că nu exista niciun complot suspect.

Lassiter şi-a păstrat convingerea că era ţinta unei conspiraţii. Ca să dejoace presupusul jaf, Lassiter a pretins că urma să plece în vacanţa de Crăciun. Când s-a întors de la serviciu, Lassiter şi-a parcat maşina mai departe de casă şi a intrat în casă pe uşa laterală. Pentru a simula absenţa, Lassiter nu a aprins nicio lumină, nu a răspuns la telefon, nu şi-a verificat corespondenţa, nu a spălat vase, nu a gătit, nu a tras apa la toaletă. Pregătindu-se pentru intruşi, Lassiter şi-a pus pistolul la brâu, o vestă antiglonţ, a acoperit cu bandă adezivă toate cifrele de la telefon, cu excepţia lui 9 şi 1, ca să poată suna la poliţie pe întuneric dacă ar fi fost nevoie şi a rămas în contact cu CCPD pe un alt telefon. Lassiter a anunţat dispecerii poliţiei că avea să fie înarmat cu un pistol automat de calibru 45 şi i-a avertizat că singura cale prin care hoţii aveau să îi înlăture brasarda de şerif de la braţ era ca el să fie mort.

Pentru a se asigura că avea să fie vigilent când intrau hoţii, Lassiter dormea ziua şi rămânea treaz noaptea. În după-amiaza zilei de 23 decembrie, Lassiter a refuzat să răspundă la uşă când un ofiţer CCPD a venit să investigheze plângerea unui vecin că Lassiter era înarmat şi ameninţa că avea să ucidă oameni. Mai târziu, în primele ore ale zilei de 24 decembrie, CCPD a răspuns

unui alt apel venit de la Lassiter. Când poliţiştii au ajuns, l-au găsit pe Lassiter înarmat cu o armă automată, două seturi de cartuşe, o lunetă de ochire pe timp de noapte şi o vestă antiglonţ. Remarcând vasele nespălate, toaletele cu apa netrasă, armele, poliţiştii au început să se îngrijoreze. Lassiter era înarmat peste măsură şi avea un comportament din ce în ce mai agitat. Ei au plecat, dar s-au reîntors cu un ordin de arestare temporară, care îl trimitea pe Lassiter la Charter Westbrook Hospital, pentru o evaluare psihiatrică. În timpul internării sale de aproape trei săptămâni, Lassiter a continuat să creadă că exista o conspiraţie împotriva lui şi „verifica" o parte din medicaţia care i se dădea, pentru că nu avea încredere în personalul medical desemnat să aibă grijă de el. În cele din urmă, Lassiter a conchis că, pe lângă vecini, doctorii, personalul medical, membrii CCPD şi farmacistul său erau, cu toţii, implicaţi în conspiraţia împotriva lui.

La două săptămâni după externarea de la Charter Westbrook, USMS l-a trimis pe dr. Thomas Mathews să îl examineze pe Lassiter. Dr. Mathews l-a diagnosticat cu tulburare paranoidă şi a fost de părere că Lassiter nu trebuia exclus din rândurile USM, dar că ar trebui să i se interzică portul armei şi să fie exonerat de orice sarcini care ar presupune purtarea armei. După ce reprezentanţii USMS i-au explicat doctorului Mathews că ar fi imposibil ca Lassiter să fie şerif adjunct fără să poarte armă, dr. Mathews a recomandat ca acesta să fie declarat inapt medical pentru a-şi îndeplini sarcinile.

După ce a primit rezultatele examinării dr-ului Mathews, Lassiter s-a programat la alţi trei psihiatri pentru evaluare. Mai întâi, dr. Melvin Stern l-a diagnosticat cu tulburare de personalitate paranoidă, dar a fost de părere că Lassiter nu era în prezent periculos şi a recomandat să „i se îngăduie să revină la serviciu, inclusiv să aibă dreptul de a purta armă, pe acelaşi post ocupat înainte de spitalizare". Cel de-al doilea, dr. Juliann Hanback a fost de părere că Lassiter suferă de tulburare

de personalitate paranoidă, dar a recomandat ca el să beneficieze de tratament psihiatric sau evaluare psihiatrică regulată înainte de a-şi recâştiga dreptul de a mai folosi arme de foc. Cel de-al treilea, dr. Paul Travis, a recomandat ca Lassiter să fie evaluat de un specialist în boli paranoide.

După o evaluare atentă a rapoartelor psihiatrilor care l-au examinat şi după analizarea evenimentelor de la finele lui 1990, USMS a decis să îl elibereze pe Lassiter din funcţia de şerif adjunct în mai 1992. Făcând un efort de a-l ajuta pe Lassiter, USMS a încercat să îl plaseze într-o poziţie administrativă, în care n-ar fi fost nevoit să poarte armă. Totuşi, din pricina faptului că încercările de a-i găsi o altă slujbă în zonă nu au dat roade, USMS i-a încheiat lui Lassiter contractul de muncă[22].

Cazul lui Lassiter este unul în care o personalitate înalt-conflictuală poate să fi avut o tulburare paranoidă de personalitate, dar şi altă problemă de sănătate mentală: tulburare de personalitate (paranoidă) delirantă. Aceasta e mai puţin severă ca schizofrenia, dar poate altera serios gândirea cuiva. Prin urmare, Lassiter ar fi putut să pară normal vreme de luni sau ani înainte de incidentul de la el de acasă. Avea un istoric serios de locuri de muncă destul de stabile, ceea ce e mult mai puţin probabil atunci când cineva are şi o tulburare psihotică, precum schizofrenia (cu halucinaţii şi/sau delir). Cu alte cuvinte, dacă l-aţi fi cunoscut sau aţi fi lucrat cu Lassiter, e posibil să nu vă fi dat seama că are o problemă de personalitate.

Dar v-aţi dori ca Lassiter să poarte armă? Puteţi să vă daţi seama din acest caz că experţii adesea sunt în dezacord cu privire la severitatea unei tulburări paranoide. Doi dintre experţii care l-au evaluat au decis că are o tulburare de personalitate paranoidă, dar unul a spus că e în regulă să poarte armă, pentru că „în acest moment nu e periculos”. Problema e că tulburările de personalitate sunt tipare de comportament rigide, pe termen lung, aşa încât

22 Lassiter v. Reno, 86 F. 3d 1151.

pe parcursul timpului, comportamentul extrem se va repeta, chiar dacă între episoadele extreme există perioade calme.

Din raţiuni practice, e mai sigur să presupunem că acest comportament extrem se va repeta în viitor, dacă persoana nu parcurge un proces terapeutic intens pentru a schimba acest mod de a gândi, a simţi şi a se purta. Ţineţi minte, medicaţia nu vindecă tulburările de personalitate, deşi poate să ajute la gestionarea altor probleme (cum ar fi depresia sau anxietatea) asociate unei tulburări de personalitate.

Dacă ştiţi pe cineva care pare să îşi fi ales Ţinte ale Culpabilizării (cum ar fi cineva convins că un vecin mai vârstnic şi familia plănuiesc să îi jefuiască casa), e o persoană de evitat.

Unul dintre lucrurile uimitoare cu privire la asemenea exemple este felul în care problema de personalitate a creat probleme noi pentru acea persoană – în acest caz, concedierea. Vedeţi că Lassiter şi-a făcut rău doar sieşi dând crezare gândurilor sale negative. Din pricina tulburării de personalitate, era incapabil să se autoevalueze suficient cât să îşi dea seama că el era cel care?

crease acele probleme, nu Ţintele sale.

Puteţi vedea din acest exemplu cât de periculoasă poate deveni o persoană atunci când are spaime iraţionale că ceilalţi îi vor răul. Imaginaţi-vă ce s-ar fi întâmplat dacă vecinul venea să împrumute nişte zahăr sau o cheie franceză.

Sigur, e vorba de un exemplu extrem. Dar, dat fiind că aproximativ 16 milioane de oameni au această tulburare de personalitate în SUA, e posibil să existe în vecinătatea voastră oameni care reacţionează exagerat la credinţele lor paranoide. Nu încerc să vă transform şi pe voi în paranoizi; vreau doar să fiţi informaţi şi conştienţi de tipare, pentru a le evita sau a le gestiona cu grijă.

COLEGA DE SERVICIU

Ţineţi minte exemplul lui Joe şi al Monicăi de la începutul acestei cărţi. Existau semne mai puţin serioase de paranoia decât în cazul lui Lassiter, dar suficiente cât să provoace necazuri semnificative celor implicaţi.

Într-o zi, după ce Monica lucra deja de două luni pentru Joe, i s-a plâns că unul dintre membrii echipei o hărţuia. Făcea comentarii cu privire la felul în care ea se îmbrăca şi făcea remarce cu substrat sexual. Joe l-a chemat pe bărbatul respectiv, Charles, în birou, şi l-a întrebat ce se petrece.

„Nimic nu se petrece!" a exclamat Charles furios. „Abia am schimbat două vorbe cu ea. Mereu părea extrem de suspicioasă, chiar am încercat să o evit. Mă ştii deja de trei ani. De la mine nu vin asemenea comentarii. Jumătate din echipa noastră e formată din femei. Îţi dai seama că dacă m-aş comporta aşa, s-ar mai fi plâns cineva până acum! Nu ştiu de ce, dar cred că vrea să bage pe cineva în bucluc".

Era ceva ce lui Joe îi suna logic, dar, doar ca să fie sigur, i-a spus lui Charles să aibă grijă să nu cumva să îi adreseze ceva nepotrivit din greşeală pe viitor. N-a mai primit reclamaţii din partea Monicăi în următoarele săptămâni şi lucrurile păreau să se fi calmat.

Apoi, câteva luni mai târziu, Monica a văzut în sala de mese un anunţ pentru un loc de muncă şi a decis să candideze pentru el. I-a cerut referinţe lui Joe şi el a fost de acord, deşi a spus că i-ar părea rău să o vadă plecând atât de repede din departament, pentru că era o bună profesionistă.

Dar Monica nu a primit postul cel nou şi s-a năpustit furioasă asupra lui Joe: „Cum îndrăzneşti să îmi blochezi cariera şi să mă înjunghii pe la spate?!" Când a întrebat ce se petrece, ea a spus că ştia că el a sabotat în mod intenţionat candidatura ei, ca să o păstreze la el în departament.

„N-am făcut aşa ceva!", a răspuns el. „Oamenii schimbă posturile în această companie şi eu am acceptat

de ani buni acest lucru, îţi făcusem un compliment spunând că îmi pare rău că pleci. E tot ce am spus. Apoi, te-am recomandat celuilalt departament. Cred că pur şi simplu au angajat pe cineva cu mai multă experienţă. Nu mă interesează să stau în calea nimănui, dacă îşi doreşte să lucreze în alt departament. Se întâmplă mereu".

„Ştii", a replicat Monica, „unul dintre motivele pentru care nu îmi mai doresc să fac parte din departamentul tău este că primesc aceste e-mailuri stranii, despre care cred că vin de la oamenii din departamentul nostru. Par să ştie prea multe despre mine, ca să vină de la nişte străini. Cred că ar trebui să faci ceva în această privinţă".

„Poţi să îmi arăţi un exemplu?" a replicat Joe.

„Îţi pot arăta câteva exemple", spuse Monica. S-*au îndreptat către biroul ei. E-mailurile pe care i le-a arătat păreau genul de spam pe care le primeşte oricine şi i-a şi spus-o. Dar Monica a insistat că devenise ţinta cuiva.*

„Atunci, cine crezi că poate fi"? întrebă Joe.

„Cred că e vorba despre grupul care ia prânzul târziu în sala de mese. De câte ori mă văd, încep să şușotească. Sunt sigură că vorbesc despre mine".

„E cam greu de crezut", spuse Joe. „Las-o baltă".

Înainte de finele primului ei an, Monica s-a plâns că un coleg îi ascunsese poşeta, pe care în cele din urmă a găsit-o într-*un colţ lângă copiator. Apoi a pretins că un client a urmărit-o în garajul parcării la finele zilei de lucru. Joe cunoştea bine clientul şi se îndoia serios că ar fi urmărit-o intenţionat.*

Reticent, Joe a decis că Monica trebuia să plece. Aşa că a concediat-o. I-a spus că perturba munca de echipă din departamentul lui.

Monica a dat în judecată compania, spunând că Joe a discriminat-o şi că şi câţiva dintre colegii ei au hărţuit-o. A pierdut procesul, dar Joe a căpătat probleme cu stomacul, din pricina stresului procesului, şi a trebuit să îşi ia concediu medical. S-*a simţit lovit sub centură după tot ce*

făcuse să o ajute să reuşească în cadrul echipei.

În plus, câţiva dintre ceilalţi angajaţi plecaseră înainte ca Monica să fie concediată – unii din cauza ei. Joe nu mai avea echipa cu care îi făcuse plăcere să lucreze. Deşi Monica pretindea că Joe o înjunghiase pe la spate, el era cel care s-a simţit trădat. A decis că nu mai putea să fie manager şi s-a reîntors la munca cu clienţi individuali pe care o făcea înainte de a fi manager – pentru un salariu mai mic. A început şi să ia antidepresive, la recomandarea medicului său.

E Monica o personalitate înalt-conflictuală? Se pare că Monica ar putea avea o tulburare de personalitate paranoidă. Toate spaimele ei ar fi putut să se dovedească adevărate, dar păreau extrem de improbabile şi nu s-au verificat atunci când au fost investigate. Părea să aibă un tipar de gândire de acest fel cu privire la colegii ei, la şeful ei şi la compania ei. Gândirea Monicăi nu era genul de paranoia asociată cu schizofrenia (cu simptome precum halucinţaii şi/sau delir). Nu era deprimată şi nu dădea semne ale unei tulburări bipolare.

Îi ţintea pe colegii ei, pe şeful ei, întreaga companie – şi acţiona împotriva lor cu multe reclamaţii, urmate de procese. Gândire de tipul totul-sau-nimic? Părea să-şi explice lucrurile într-un singur fel: oamenii erau pe urmele ei sau voiau să îi blocheze cariera. Emoţii negestionate? Părea să îngăduie sentimentelor să îi domine gândirea, aşa că atunci când simţea că ceilalţi o rănesc, ea credea acest scenariu fără rezerve. Comportamente extreme? Acuzaţii nefondate cu privire la alţi oameni, făcute în mod repetat, par să se încadreze într-un tipar de comportament extrem. Oare 90% dintre oameni ar face asemenea reclamaţii fără să se întrebe dacă propriile lor percepţii nu sunt cumva parte din problemă? Majoritatea oamenilor s-ar simţi stânjeniţi şi s-ar întreba dacă nu reacţionează exagerat, ar căuta altă slujbă pentru a scăpa de mediul ostil sau şi-ar ţine pentru ei spaimele, pentru a evita să înrăutăţească lucrurile, pentru a-şi păstra slujba. Aşadar, e Monica o

personalitate înalt-conflictuală? Aproape sigur, da.

CUM DETECTĂM O PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ PARANOIDĂ

E posibil să nu vă daţi seama că cineva din preajma voastră suferă de tulburare de personalitate paranoidă. Personalităţile înalt-conflictuale paranoide îşi ţin adesea îngrijorările pentru sine, pentru că nu au încredere în oameni în general. În vreme ce alte personalităţi înalt-conflictuale se expun pe sine acţionând, e posibil să vă daţi seama că o persoană e paranoidă urmându-vă instinctele, auzind o poveste stranie despre ea sau remarcând semnale de alarmă în comportamentul ei, care pare să se încadreze într-un tipar negativ. Aşadar, după ce semne ar trebui să vă uitaţi, dacă această tulburare e mai greu de identificat? Iată aici metoda noastră WEB:

Cuvintele: Oare această persoană vorbeşte despre oameni pe care îi percepeţi drept neutri ca fiind oameni în care nu se poate avea încredere? Foloseşte termeni extremi când vorbeşte despre onestitatea, intenţiile sau comportamentele trecute ale celorlalţi? („*Ştii, nu poţi avea încredere în cutare şi cutare. De ce? Pur şi simplu ştiu*”. „*Îl vezi pe Peter? Vrea postul tău. Ai grijă cu el.*”) Dacă propria voastră experienţă nu susţine aceste remarce, atunci e un semn de avertizare.

Parte din problemă e că un pic de paranoia poate fi ceva sănătos. Vă poate avertiza că cineva poate fi realmente periculos, aşa încât trebuie să aveţi grijă să nu subestimaţi sentimentele cuiva prea repede sau prea deplin. Verificaţi faptele, dacă puteţi. Apoi vedeţi dacă persoana vede situaţia în termeni mult mai extremi ca voi.

Emoţiile: Cum vă simţiţi în preajma persoanei? Uneori, ne simţim inconfortabil în preajma unei personalităţi înalt-conflictuale paranoide, pentru că reacţiile sale par excesive sau inadecvate în situaţii care par obişnuite. („*Sunt realmente speriat de cutare şi cutare. E clar că îţi poate face rău dacă îşi propune*”. „*Sunt sigur că Freda are o aventură cu şeful. Ai remarcat cum se uită*

la el? Probabil va fi promovată.”) Mai puteţi remarca şi că voi înşivă simţiţi presiunea de a trata pe cineva sau ceva ca ameninţător, atunci când nu credeţi că ar fi. Ţineţi minte, se poate întâmpla din când în când în orice relaţie sau prietenie. Aşa că fiţi prudenţi faţă de apariţia unor *tipare* şi nu faţă de eventualele incidente izolate.

Oare această persoană pare să aibă semne vizibile de spaimă în situaţii în care nimeni altcineva nu mai are? E posibil să resimţiţi spaimă în preajma unei persoane paranoide, pentru că pare să fie mai tot timpul neliniştită sau vrea să vă convingă să luaţi parte la reacţiile sale exagerate faţă de altcineva. La fel ca în cazul personalităţilor înalt-conflictuale antisociale, e posibil să ne fie teamă în preajma personalităţilor înalt-conflictuale paranoide, pentru că vor să facă gesturi extreme care nu ni se par juste.

Comportamentul: Multe persoane paranoide pur şi simplu evită alţi oameni sau situaţii conflictuale. Dar personalităţile înalt-conflictuale paranoide adesea se implică în confruntări cu ceilalţi, pentru că se simt ameninţate sau nerespectate. O personalitate înalt-conflictuală şi foarte suspicioasă îşi va stabili Ţinte ale Culpabilizării şi uneori va simţi o adevărată necesitate de a le ataca pentru a se proteja.

Oare persoana în cauză are comportamente pe care 90% dintre oameni nu le-ar avea, cum ar fi să acuze un coleg de furtul poşetei sau de otrăvirea prânzului, sau de a-i fi trimis e-mailuri de ameninţare? Poate fi greu de măsurat, pentru că e posibil să existe momente când pericolele sunt reale şi la început nu le cunoaşteţi. Cheia este să căutaţi tipare şi să verificaţi voi înşivă faptele.

Cazul Lassiter e un exemplu bun pentru a ilustra cât de periculoasă poate deveni gândirea paranoidă. 90% dintre oameni nu s-ar implica niciodată în asemenea războaie cu un vecin. Odată ce a apărut acest nivel extrem de comportament extrem, ar trebui să fie limpede că există riscul ca el să reapară – posibil cu consecinţe cumplite.

La locul de muncă, unele persoane au un tipar comportamental ciudat în ceea ce priveşte propriile frici. Când o angajată spune că i s-a furat poşeta, într-o situaţie în care pare foarte improbabil să se fi întâmplat asta, ar putea fi o problemă reală sau o posibilă paranoia. Dar când persoana spune că i se tot întâmplă lucruri care nu s-au mai întâmplat nimănui sau care s-au dovedit a fi false, e posibil să fie vorba despre un tipar paranoid, pe care ar trebui să îl priviţi prudent, ca pe un semnal de alarmă.

Altminteri, e posibil să deveniţi, fără intenţie, următoarea lor Ţintă.

EVITAREA PERSONALITĂŢILOR ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

Acum, că ştiţi despre acest tipar de semnale de alarmă – şi despre cât de dificil poate fi de depistat cu acurateţe – ar trebui să aveţi instrumentele care să vă ajute să puneţi cap la cap toate aceste frânturi de informaţii care arată o spaimă excesivă sau o reacţie exagerată faţă de evenimente normale.

Dacă aveţi impresia că cineva are temeri exacerbate sau o lipsă extremă de încredere, atunci păstraţi distanţa din punct de vedere emoţional. Nu vă „implicaţi excesiv” în poveştile sale cu pericole şi subterfugii. Îi puteţi spune pe un ton neutru că acele lucruri sună „neobişnuit” sau „înspăimântător” sau că sunt „ceva de evitat”. Nu încercaţi să convingeţi persoana că exagerează, că greşeşte sau că e nebună. Îi va spori spaimele în legătură cu voi – ceea ce îi va îndrepta atenţia asupra voastră. Dacă sunteţi ţintiţi de cineva cu tulburare de personalitate paranoidă, acela îşi va pierde încrederea în voi şi va simţi că trebuie să vă răzbească pentru a se proteja.

Dat fiind că unele persoane înalt-conflictuale îşi proiectează tulburările de personalitate paranoide asupra unor grupuri politice, religioase sau culturale de o manieră rigidă, „noi contra lor”, e important ca membrii sau liderii acestor grupuri să aibă grijă ce declaraţii fac despre cei din afara organizaţiei lor. Aceste declaraţii pot fi greşit

interpretate şi pot consolida acest tip de gândire paranoid, ajungând să fie luate drept o permisiune de a vătăma membrii acelor grupuri.

Pentru motive similare, evitaţi să vă implicaţi în planul cuiva de face rău altcuiva care se presupune că i-a făcut rău celui dintâi. Dacă vrea dreptate sau răzbunare sau protecţie, încurajaţi-l să caute sprijin profesional, de exemplu din partea unui avocat, a unui terapeut sau a poliţiei. Altminteri, e posibil să faceţi rău unei persoane inocente care pur şi simplu a devenit Ţinta unei personalităţi înalt-conflictuale paranoide.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

La fel ca în cazul altor personalităţi înalt-conflictuale, abordaţi interacţiunile cu personalităţi înalt-conflictuale paranoide în termenii paşilor metodei CARS: conectare, analiză, reacţie, stabilirea limitelor. Luaţi în considerare felul în care Joe a gestionat cazul Monicăi, ţinând cont de aceşti paşi.

Conectare: Deşi conectarea e de regulă întâiul pas în cazul celorlalte personalităţi înalt-conflictuale, cele cu tulburare de personalitate paranoidă se pot simţi ameninţate de eforturile voastre spre prietenie. Dacă deja şi-au format o opinie despre voi, a încerca să le calmaţi cu empatie, respect şi atenţie le poate face mai suspicioase faţă de voi. Testaţi apele cu afirmaţii de genul: *„Ştiu că e o perioadă stresantă pentru tine”*, dar nu petreceţi prea mult timp încercând să vă conectaţi cu cineva care nu pare interesat de o interacţiune cu voi.

Orice aţi face, nu încercaţi să calmaţi o persoană paranoidă punându-i la îndoială percepţiile legate de temeri sau consolidându-i percepţiile paranoide sugerând că ar putea fi corecte. În schimb, spuneţi: „Nu voi şti niciodată cum s-a întâmplat, pentru că nu eram acolo”. Asta nici nu infirmă interpretarea paranoidă a evenimentelor, nici nu le-o confirmă, păstrând astfel conversaţia neutră.

În exemplul colegei de serviciu, Joe i-a spus Monicăi că ar fi trist să o vadă plecând dacă s-ar transfera la un alt departament. Dar ea a interpretat-o ca pe ceva negativ, ca şi cum el şi-ar fi dorit să îi blocheze avansarea. În acest tip de situaţie, Joe nu prea are cum să se conecteze, aşa încât e mai logic să treacă la analiză.

Analiza: în general, poate fi mai bine să schimbaţi centrul atenţiei către analizarea opţiunilor personalităţii paranoide imediat. Dacă sunteţi de părere că aveţi de a face cu o personalitate înalt-conflictuală paranoidă, dar nu sunteţi Ţinta Culpabilizării ei (încă), puteţi încerca să fiţi de ajutor: „*Asta sună foarte stresant. N-am fost acolo, aşa că hai să analizăm opţiunile tale în această situaţie*”.

În cazul lui Joe, când Monica i-a spus despre e-mailuri, despre lipsa poşetei şi despre clientul care a urmărit-o, el i-ar fi putut replica: „E ceva destul de neobişnuit. Există mereu mai multe explicaţii de luat în calcul pentru fiecare eveniment. Cineva poate să îşi fi confundat poşeta cu a ta; sau persoana care face curăţenie poate a mutat-o”. Şi să lase lucrurile aşa. Ar fi fost un pic mai bine decât să-i fi spus că „e greu de crezut”, sfătuind-o să o „lase baltă”, deşi acele remarce ar fi fost în regulă dacă relaţia lor ar fi fost mai solidă, dacă ar fi lucrat mai multă vreme împreună sau dacă el ar fi fost o rudă de încredere.

Din experienţa mea, a spune că ceva e „neobişnuit” nu sună prea ameninţător pentru o persoană paranoidă, dar de asemenea, nici nu îi consolidează gândirea negativă. O face să ia în calcul şi alte variante de interpretare a ceea ce se întâmplă – sau nu. În situaţia Monicăi, e un semnal că Joe nu va încuraja gândirea ei paranoidă.

Reacţia la dezinformare: Dacă o persoană deja pare paranoică, evitaţi să investiţi energie în încercarea de a o convinge să nu fie temătoare – nu veţi reuşi decât să o faceţi să se simtă şi mai suspicioasă în ceea ce vă priveşte, pentru că îi puneţi sub semnul întrebării perspectiva.

Oamenii i-au făcut asta toată viaţa, aşa că a devenit extrem de sensibilă la această abordare. În schimb, oferiţi-i pe scurt o altă perspectivă asupra situaţiei, dar nu forţaţi lucrurile.

Ceea ce am sugerat eu în cazul lui Joe funcţionează şi aici: *„Asta e ceva destul de neobişnuit. Există mereu mai multe explicaţii de luat în calcul pentru orice eveniment. Pur şi simplu nu putem şti niciodată"*. E un răspuns SIPF foarte bun, care îi îngăduie lui Joe să nu fie de acord, fără să devină defensiv sau să o facă pe Monica să fie şi mai defensivă.

Stabilirea limitelor: Fie că sunteţi percepuţi ca fiind o persoană neutră sau ca Ţinta Culpabilizării unei personalităţi înalt-conflictuale, încercaţi să fiţi prietenoşi şi concentraţi-vă asupra stabilirii de limite, explicând reguli şi politici – limitele care sunt externe relaţiei voastre. Încercaţi să nu transformaţi» 5

situaţia în ceva personal*: „Înţeleg că eşti frustrat, dar toţi avem de urmat aceleaşi reguli". „Înţeleg ce spui, dar nu putem investiga situaţia dacă nu suntem siguri că aceste lucruri chiar s-au petrecut"*.

Mai mult ca orice, evitaţi să criticaţi deschis o persoană paranoidă pentru a o motiva să îşi schimbe comportamentul. Pentru că sunt deja suspicioase şi defensive, nu vor auzi argumentele voastre utile. În schimb, vor auzi doar că le contestaţi spusele.

Joe a stabilit limitele în situaţia cu Monica neîntărindu-i paranoia cu privire la e-mailuri, poşetă sau clientul care o urmărea. A mai spus şi „las-o baltă". În funcţie de tonul vocii ei, e posibil să fi fost un răspuns bun pentru ea.

În cele din urmă a concediat-o pe Monica, ceea ce e posibil să fi fost o reacţie adecvată. Dar eu aş fi recomandat să nu îi spună Monicăi faptul că a distrus echipa. E posibil ca aceasta să îi fi hrănit dorinţa ei de a porni un proces. În general, e mai bine să spunem: „Stilurile noastre de lucru sunt diferite. Vă dorim numai

bine şi sperăm să găsiţi un loc potrivit pentru a vă atinge scopurile în carieră". Astfel, decizia sună neutru şi pozitiv şi ar fi putut să o facă pe Monica să se simtă mai puţin victimizată.

CUM NE ELIBERĂM DE PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

Eliberarea dintr-o relaţie cu o personalitate înalt-conflictuală paranoidă trebuie făcută cu multă grijă şi gentileţe. Dacă e posibil, faceţi-o pas cu pas (dacă situaţia nu e iminent periculoasă), ca să nu declanşaţi un recul puternic. Din nou, evitaţi să criticaţi direct persoana ca metodă de retragere. Nu învinovăţiţi persoana şi nu vă învinovăţiţi pe voi înşivă.

Angajamentele voastre e posibil să se fi schimbat. Poate în programul vostru au apărut alte responsabilităţi. Nu mai sunteţi la fel de disponibili. Deşi pot să pară scuze lipsite de onestitate, e realist că priorităţile voastre se pot schimba în timp. Onestitatea brută poate funcţiona cu 80% dintre oameni (deşi partea brută e adesea inutilă), dar cu siguranţă nu funcţionează cu personalităţile înalt-conflictuale.

Personalităţile înalt-conflictuale (mai ales cele paranoide) tratează onestitatea nefiltrată ca pe o declaraţie de război. Le va readuce în viaţa voastră de o manieră extrem de intensă şi vă va pune în situaţii extreme, perfect evitabile, de pildă să vă urmărească sau să răspândească zvonuri împotriva voastră pentru a se apăra. Adesea mi s-a cerut să ofer sfaturi pentru repararea unei situaţii în care un membru al familiei, un coleg de serviciu sau o altă persoană a fost brutal de onestă cu privire la ce e în neregulă cu o persoană paranoidă şi a înrăutăţit mult situaţia, pentru toată lumea. De pildă, aceasta a refuzat să discute cu membrii familiei care o „insultaseră", a sabotat colegii de serviciu, a aruncat gunoiul în curtea vecinului. Practicarea paşilor metodei CARS este calea cea mai simplă, cea mai puţin conflictuală de a ne elibera de o personalitate paranoidă.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Personalităţile înalt-conflictuale cu tulburare de personalitate paranoidă sunt ca nisipurile mişcătoare. Multe dintre reacţiile noastre instinctive le vor declanşa neîncrederea şi vă vor adânci în conflictele lor. Alegându-vă cu grijă cuvintele, puteţi avea o relaţie distantă cu o persoană paranoidă, care nu vă atrage în problemele ei închipuite şi care nu e prea ameninţătoare pentru personalitatea înalt-conflictuală. Există o mare diversitate de oameni cu trăsături de personalitate paranoide şi e cu siguranţă posibil să aveţi o relaţie decentă cu o parte dintre ei, fără prea multe conflicte, urmând principiile generale din acest capitol.

Capitolul 8 Tipul *Dramatic*, *Acuzator*

Ultima personalitate înalt-conflictuală pe care o vom discuta este tulburarea de personalitate histrionică. Acest tip de personalitate înalt-conflictuală este motivată de o teamă de a fi ignorată, care se manifestă prin nevoia de a fi în centrul atenţiei – uneori inventând poveşti dramatice despre Ţintele Culpabilizării şi povestind întregii lumi despre ele.

Studiul NIH despre tulburările de personalitate a descoperit că aproximativ 1, 8% din populaţia SUA are această tulburare[23]. E vorba, aşadar, despre aproape şase milioane de oameni doar în SUA. Deşi e vorba despre un număr mai mic de oameni decât în cazul celorlalte tulburări, există multe persoane care manifestă doar anumite trăsături de personalitate histrionică şi nu întreaga patologie, aşa încât e posibil să vă întâlniţi cu această tipologie mai des decât vă aşteptaţi. Cred că mulţi dintre cei care au această tulburare de personalitate sunt personalităţi înalt-conflictuale, pentru că simt impulsul de a le spune şi altora cât de rău stau lucrurile, ceea ce de obicei înseamnă a discuta despre anumite Ţinte ale Culpabilizării.

Iniţial, această tulburare era asociată cu femeile.

23 B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., p. 952.

Termenul histrionic este în relaţie cu isteria, pe care Sigmund Freud a identificat-o acum mai bine de o sută de ani ca fiind o tulburare emoţională a femeilor. Dar acest lucru a fost discreditat, mai ales de către studiul NIH, care a stabilit că tulburarea este în mod egal prezentă la bărbaţi şi femei. De fapt, studiul a arătat că cei care au tulburare de personalitate histrionică sunt 51% bărbaţi şi 49% femei.

Emoţiile sunt contagioase, iar personalităţile înalt-conflictuale histrionice au o intensitate emoţională teribilă. Aceasta înseamnă că mulţi alţi oameni vor absorbi şi accepta ce vor spune acestea, pe baza emoţiilor persoanei histrionice, deşi e posibil să nu fie absolut nicio bază pentru ceea ce spun. În mod ironic, intensitatea lor emoţională îi îndepărtează pe oameni în cele din urmă, aşa încât vor exacerba problemele pe care încearcă să le rezolve: a nu fi ignorate. Din perspectiva lor, oamenii „se întorc mereu împotriva lor", îndepărtându-se de ei.

CE ESTE PERSONALITATEA HISTRIONICĂ

Aceste personalităţi înalt-conflictuale vorbesc adesea în termeni dramatici, de tip totul-sau-nimic. Deşi uneori relatează în mod fidel evenimente, multe dintre poveştile lor sunt exagerări grosolane, sau alteori deloc bazate pe fapte. Dacă sunteţi Ţinta Culpabilizării unei personalităţi înalt-conflictuale histrionice, pregătiţi-vă pentru acuzaţii publice, poveşti dramatice despre cât de îngrozitor v-aţi purtat cu ea şi la multe judecăţi din partea unor oameni, pe baza unor informaţii false.

Personalităţile înalt-conflictuale histrionice consideră că Ţintele Culpabilizării sunt motivul pentru care sunt victime

— Ibid.

neajutorate, ceea ce justifică perpetuarea situaţiei de neajutorare şi nevoia ca ceilalţi să aibă grijă de ele şi de problemele lor. Pot fi foarte persuasive în a-i convinge pe ceilalţi să le ajute.

În afară de cele patru trăsături principale ale unei personalităţi înalt-conflictuale, *DSM-5* enumeră până la opt trăsături ale tulburării de personalitate histrionice. Caracteristicile-cheie care, cred eu, îi conduc pe mulţi să devină personalităţi înalt-conflictuale histrionice sunt:

Nevoia de a fi în centrul atenţiei.

Discursul dramatic, în general fără detalii, dar încărcat de emoţii exagerate.

Judecarea eronată a relaţiilor; gândul că oamenilor le pasă de ei mai mult decât e cazul.

Puteţi vedea cum aceste caracteristici ajută un copil care se simte neglijat cu excepţia situaţiei în care provoacă scene dramatice, cu emoţii exacerbate. Mai puteţi vedea şi cum aceste caracteristici ajută când cineva are nevoie să reţină atenţia unui grup mare de oameni. Într-o criză, o asemenea persoană va capta rapid atenţia tuturor, pentru a se putea concentra asupra rezolvării unei probleme împreună. Unii spun că multe staruri rock sau de cinema şi alte persoane care se expun public au anumite trăsături ale acestei personalităţi, deşi nu în mod necesar tulburarea de personalitate. Jucându-se cu emoţiile noastre, sunt foarte capabile să ne capteze şi reţină atenţia.

Dar când aceste trăsături devin un tipar disfuncţional, sunt atât de iritante, încât oamenii se retrag. În relaţiile moderne, asemenea comportamente pot fi extrem de autosabotoare şi pot duce la pierderea locului de muncă, a prieteniilor, a căsniciilor. Sigur, dacă persoana e o personalitate înalt-conflictuală histrionică şi îi arătaţi ce autodistructiv e comportamentul ei, vă va învinovăţi

— *DSM-5*, *p*. 667.

pentru a-i fi produs rău, în termeni atât de dramatici, încât alţii o vor crede. Adesea, aceste terţe persoane devin „avocaţii lor negativi” – oameni care vor ataca Ţintele Culpabilizării în numele lor. (Vom discuta mai multe despre avocaţii negativi în capitolul următor.)

În practica mea de avocat, am văzut multe cazuri în

care o asemenea persoană a convins judecătorul sau juriul de „comportamentul negativ” al altcuiva, chiar dacă acela nu se manifestase niciodată sau era atât de minor, încât nu ar fi trebuit să devină o chestiune de tratat în instanţă. Din păcate, uneori cei care iau decizii conchid că cineva n-ar trebui să fie „într-atât de afectat”, decât dacă altcineva i-a făcut cu adevărat rău. Dar, de fapt, a fi „într-atât de afectat” este o rutină pentru cei care suferă de tulburare de personalitate histrionică.

Asemenea cazuri ajung în presă atunci când se dovedeşte că o persoană a fost condamnată pe nedrept sau că reputaţia i-a fost distrusă dintr-o greşeală. Totuşi, e important de reţinut că persoanele înalt-conflictuale pot fi uneori victimele reale. Aşa încât, cea mai potrivită abordare este să nu plecăm cu idei preconcepute şi să privim dincolo de emoţiile exagerate şi să analizăm noi înşine ce se întâmplă de fapt.

DOUĂ TIPURI DE PERSONALITĂŢI HISTRIONICE

Există o mare diversitate de personalităţi înalt-conflictuale histrionice. Unele, care sunt înalt-funcţionale, au locuri de muncă bune. Aceste tipologii înalt-funcţionale sunt plătite să fie histrionice, precum actorii, celebrităţile şi alte persoane asupra cărora atenţia e concentrată. Pe de altă parte, există aceia care sunt slab-funcţionali şi care pot fi incapabili să muncească sau chiar să îşi crească copiii. Următoarele două exemple ilustrează tipologia relativ înalt-funcţională şi pe cea slab-funcţională.

MAMA HISTRIONICA

La începutul acestei cărţi am făcut cunoştinţă cu Amy şi cu mama ei, Nadine.

Ochii mamei lui Amy erau plini de furie. A arătat către Amy şi a strigat. „Ţi-ai ucis tatăl! Lumea nu îşi dă seama, eu însă da”. A izbucnit într-un plâns cu suspine, dar tot nu şi-a coborât tonul. „Tot ce şi-a dorit a fost ca tu să intri în afacerea familiei. Dar tu – copil egoist – i-ai frânt inima construindu-ţi propria ta carieră idioată. Ştiai că n-

ar putea supravieţui fără tine”.

Era ziua de după înmormântarea tatălui. Amy revenise acasă cu o săptămână înainte, imediat ce aflase despre infarctul tatălui său. Dar a ajuns la spital cu câteva ore prea târziu. Murise deja, cu soţia sa alături.

Mama lui Amy era mereu dramatică, în toate privinţele. Mai târziu în aceeaşi zi, a izbucnit din nou în lacrimi. „Ce am să mă fac eu acum?” a suspinat ea, prăbuşindu-se în braţele lui Amy. „O să ai tu grijă de mine, aşa e? Sau ai de gând să mă abandonezi, aşa cum ai făcut cu tatăl tău?”

Nadine se bazase dintotdeauna pe Amy. Era ca şi cum Amy era mama şi Nadine fiica. Amy şi-a dat deoparte propria sa durere (îşi dorea să fi murit mama ei, în locul tatălui) şi şi-a dat seama că de aici înainte avea să se descurce de una singură cu mama ei.

Citise câte ceva despre persoanele dificile şi trăsese concluzia că mama ei avea o personalitate histrionică. A decis că era vremea să îi spună mamei şi să încerce să o ajute. Ştia că nu avea să se descurce de una singură.

„Mamă, liniştește-te!” i-a replicat Amy ţipând. „Nu l-am abandonat pe tata. Tu ai o tulburare de personalitate. De aceea gândeşti astfel. Ai nevoie de ajutor. Apoi te pot ajuta şi eu. Mereu distorsionezi lucrurile. Ele nu sunt aşa de rele precum crezi. Acum te rog să încetezi să mai spui că eu l-am omorât pe tata. Tata a avut un infarct. E suficient de rău şi aşa, fără izbucnirile tale”.

„Cum îndrăzneşti să îi vorbeşti mamei tale astfel?!” exclamă Nadine. „Eşti o fiică groaznică. Nu vreau să îţi mai vorbesc niciodată! Ieşi afară! Ieşi afară din casa noastră chiar acum. Eşti moartă pentru mine. Pleacă. Pleacă acum!”

A izbucnit în plâns şi s-a îndepărtat de Amy. Amy a spus: „Mamă, nu fi ridicolă”.

„Vorbesc serios”, a spus Nadine. „Chiar vorbesc serios”. Apoi Nadine şi-a dus brusc mâna la piept. „O, nu. Cred că fac un infarct. Sună la 911 şi cheamă o ambulanţă.

Trebuie să ajung la spital. Şi apoi pleacă!”

Amy s-a gândit că mama exagerează, dar n-a vrut să rişte să o lase să moară şi ea de infarct, aşa că a chemat ambulanţa. Şi a hotărât să nu mai spună niciodată că mama ei avea o tulburare de personalitate.

Ţineţi minte: niciodată să nu spuneţi cuiva că suferă de o tulburare de personalitate. Dacă persoana are o tulburare, va deveni defensivă şi comportamentul i se va înrăutăţi, în loc să ajungă să se cunoască mai bine. Chiar dacă nu are aşa ceva, e posibil să devină defensivă şi distantă din pricina furiei. E o lecţie greu de învăţat, dar vă va scuti de multe necazuri. Nadine a perceput comentariul lui Amy despre tulburarea de personalitate drept critică. Apoi a avut o criză de sănătate – sau cel puţin aşa a simţit. E posibil să readucă vorba despre acest incident din nou când se plânge de fiica ei ingrată, sau e posibil să îl blocheze, dar să îşi îngăduie să acumuleze resentimente împotriva lui Amy.

Când au ajuns la spital (Amy a mers separat), Nadine a fost dusă într-un scaun cu rotile la urgenţe şi a fost legată la câteva aparate. S-a stabilit rapid că nu era vorba despre niciun infarct, deşi respira atât de rapid, încât leşinase în ambulanţă.

Nadine are o personalitate înalt-conflictuală histrionică tipică. Amy e Ţinta ei frecventă, dar mai sunt şi altele, inclusiv şoferul ambulanţei şi compania de ambulanţă. Ea interpretează lucrurile în termeni de totul-sau-nimic. (*unu vreau să te mai văd niciodată*”, are brusc un „infarct” când se simte copleşită emoţional etc.) E permanent dramatică, are emoţii superficiale (vin şi pleacă foarte rapid) şi cere mereu atenţie – într-un fel sau altul. E posibil să fi remarcat că nu a încetat să vorbească deloc cu Amy. Felul în care a respins-o pe Amy a fost doar o declaraţie impulsivă, dramatică, nu o poziţie reală sau vreo decizie. Sigur, cei care suferă de această tulburare au probleme reale de sănătate, fără legătură cu tulburarea lor de personalitate, la fel ca oricare altă persoană, aşa că nu

se pot face supoziţii. A fost şi abordarea lui Amy, deşi s-a dovedit (aşa cum bănuia şi ea) că mama ei nu avea un infarct.

Câteva ore mai târziu, când discutau despre drumul cu ambulanţa, i-a spus lui Amy: *„Cred că am fost violată în timp ce eram inconştientă, în ambulanţă. Am avut această senzaţie, de a fi fost violată. Am să discut cu un avocat, vreau să dau în judecată compania de ambulanţă*".

Mi s-a spus de către personalul medical de la spital că tulburarea de personalitate histrionică este cea mai des întâlnită tulburare de personalitate pe care o văd, mai ales la pacienţii care fac vizite repetate la spital. Cel puţin o companie de ambulanţă de care am auzit a fost dată în judecată pentru un viol inexistent în timpul unei călătorii cu ambulanţa, de către o pacientă având tulburare de personalitate histrionică. Dacă lucraţi în domeniul medical, probabil v-aţi întâlnit cu asemenea pacienţi deja.

COMENTARII

Credeţi că Nadine este o personalitate înalt-conflictuală histrionică? Cu siguranţă pare posibil, dar chiar nu contează. Pentru Amy, e de ajutor să recunoască *posibilitatea* existenţei unei personalităţi înalt-conflictuale, pentru a fi ajutată să înveţe să se comporte cu mama ei. Ea deja făcuse o greşeală spunându-i lui Nadine că e de părere că are o tulburare de personalitate.

Dacă ar încerca să se ţină departe de Nadine, Nadine ar continua să aibă probleme dramatice şi s-o atragă înapoi. În plus, Nadine e mama ei şi ea vrea să o ajute într-un fel sau altul. E important de reţinut că oamenii care au tulburări de personalitate se simt neajutoraţi, vulnerabili şi victimizaţi. E în mod special adevărat pentru cei care au o tulburare de personalitate histrionică, care compensează prin poveşti dramatice, emoţionale, despre cât de nedreaptă a fost viaţa cu ei. Dar Amy trebuie să înveţe cum să ajute de o manieră rezonabilă, aşa încât să poată duce propria ei viaţă şi să nu devină îngrijitoarea mamei ei. Ar trebui să înceapă prin a aborda un asistent social de la

spital, care ştie ce fel de resurse şi de programe de asistenţă sunt disponibile pentru persoane precum mama ei.

DECĂDEREA DIN DREPTURILE PARENTALE

Unii oameni pot fi decăzuţi din drepturile parentale chiar câtă vreme copiii sunt încă mici, dacă tulburarea lor de personalitate e extremă. În următorul caz adus în instanţă, o mamă histrionică şi-a pierdut dreptul de a mai fi părintele celor şase copii după ce instanţa a identificat un tipar de comportament negativ.

Mama a fost diagnosticată de un examinator psihologic acreditat, doamna Beasley. Ulterior, ea a depus mărturie cum că mama nu făcuse deloc paşii ceruţi de instanţă pentru a-şi corecta comportamentul negativ şi deci pentru a recâştiga custodia celor şase copii. Un extras din arhivele instanţei privitor la cazul celui de-al şaselea copil, Carrington, menţionează:

Doamna Beasley a conchis, pe baza interviului clinic şi a rezultatelor testelor mamei, că mama nu prezintă judecată asupra propriei stări, că are un control slab al impulsurilor şi schimbări dramatice de dispoziţie. Doamna Beasley a fost de părere că mama suferă de sindrom de stres posttraumatic, provocat de o relaţie abuzivă şi de anxietatea şi coşmarurile asociate cu retrăirea traumei. Doamna Beasley a mai notat şi istoricul bine documentat de abuz de droguri al mamei şi diagnosticul ei de tulburare de personalitate histrionică. Tulburarea de personalitate histrionică, *a explicat doamna Beasley, este caracterizată de relaţii intense şi instabile, comportament dramatic şi nevoia de a fi remarcat, cu efecte cum ar fi exagerările, căutarea atenţiei, emoţii rapid schimbătoare, credulitate, decizii pripite, tentative de suicid. Doamna Beasley a explicat că, asemenea tuturor tulburărilor de personalitate, tulburarea de personalitate histrionică este un tip aparte de personalitate, durabil, bine înrădăcinat şi „foarte, foarte greu de tratat". Tulburarea de personalitate histrionică a mamei, crede doamna Beasley, a devenit o*

„parte integrantă a persoanei ei şi a felului de a acţiona şi nu există medicaţie pentru tulburările de personalitate, deşi medicaţia ar putea ajuta în episoadele de depresie”.

Această mamă avea şase copii. Ultimul dintre ei era născut în 2004. În 2005, copiii au fost îndepărtaţi din căminul lor, în principal din pricina neglijenţei severe a mamei, a abuzului fizic şi sexual asupra copiilor şi a abuzului de droguri. Avea drepturi de vizitare, dar după 2007 a văzut copiii doar dacă ei îşi doreau să o vadă şi ei n-au mai vrut. Pentru a recâştiga custodia asupra copiilor, i s-a cerut:

— Vezi Carrington H” 483 S.W. 3 d 507, pp. 521 – 522.

(*1*) *Să depăşească etapa de negare a abuzului sexual şi să îl recunoască verbal sau în scris, faţă de un terapeut profesionist*;

(*2*) *Să coopereze cu profesionistul care o tratează şi cu cei care tratează copiii pentru a se asigura că se trasează suficiente graniţe şi ele sunt bine înţelese, aşa încât să se poată discuta despre ch*estiunea *alienării parentale*;

(*3*) *Să se asigure că nu se regăsesc materiale, cărţi, reviste, fotografii sau filme cu conţinut sexual inadecvat în preajma copiilor*;

(*4*) *Să ofere un cămin curat şi ordonat, cu suficient spaţiu de locuit şi mobilă pentru copii*;

(*5*) *Să ofere Departamentului pentru Servicii Adresate Copilului* (*DCS*) *şase chitanţe de la chirie şi utilităţi, din şase luni consecutive, ca dovadă a stabilităţii*; *şi*

(*6*) *Să ofere dovada unui venit legal suficient pentru a acoperi nevoile familiei*.

Se aştepta ca mama să îndeplinească aceste obiective până în ianuarie 2012.

Chiar dacă mama a urmat un tratament de dezintoxicare, capacitatea ei de a-şi gestiona emoţiile şi comportamentul ce decurgea de acolo nu s-au îmbunătăţit.

N-a vrut să recunoască faptul că micuţii fuseseră abuzaţi fizic şi sexual şi că îi neglijase. Nu a putut demonstra că avea suficient spaţiu şi locuri de dormit pentru copii. În 2013, instanţa a ţinut audieri pentru a hotărî dacă să o decadă din drepturile de părinte. Iată mai multe informaţii din arhivele instanţei:

*Doamna Beasley a conchis că nu se schimbaseră prea multe cu privire la emoţiile mamei, la depresie, la furie sau la metodele de a gestiona aceste chestiuni de când doamna Beasley o evaluase pe mamă, în 2009…"**

— Ibid., pp. 509 – 510.

Ibid., pp. 507, 507, 522.

(*Mama*) *conştientizează prea puţin propria stare psihică. E defensivă şi* reticentă în a se angaja într-un proces de autoexplorare. În *plus, e prea puţin motivată de a-şi schimba comportamentul, dat fiind că îi învinovăţeşte pe ceilalţi pentru situaţia în care se află. Angajamentul pe termen lung faţă de terapie este necesar înainte ca personalitatea mamei să se schimbe de o manieră substanţială. Totuşi, indivizii cu profilul ei adesea încheie devreme tratamentul, în acest moment, mama nu beneficiază de bunăstarea fizică şi emoţională necesară pentru a avea grijă în siguranţă de cei şase copii ai ei, iar eforturile terapeutice anterioare din 2005 încoace s-au dovedit lipsite de succes în a oferi ameliorări pe termen lung în starea ei psihică.*

Oamenii cu tulburări de personalitate înalt-conflictuale sunt condamnaţi să rămână blocaţi în situaţiile lor de viaţă, pentru că nu pot vedea ceea ce *ei* ar putea face diferit. Din păcate, mama este blocată uitându-se la ce ar putea toţi ceilalţi face diferit, aşa cum reiese limpede din afirmaţia: „E defensivă şi *reticentă în a se angaja într-un proces de autoexplorare…* e prea puţin motivată de a-şi schimba comportamentul, dat fiind că *îi învinovăţeşte pe ceilalţi* pentru situaţia în care se află".

Aceasta poate veni dintr-o copilărie petrecută într-un mediu care a învăţat-o să gândească astfel, sau poate să fi

fost o trăsătură biologică dată, sau ambele. Arhiva spune că într-adevăr a suferit de stres posttraumatic şi că a fost implicată într-o relaţie abuzivă. Dar ceea ce e limpede e că mama a primit numeroase şanse de-a lungul timpului de a lucra cu ea însăşi şi nu a reuşit.

Instanţa juvenilă a descoperit că DCS „nu doar că făcuse eforturi rezonabile, ci eforturi herculeene" pentru a remedia situaţia şi oferise servicii copiilor şi părinţilor vreme de mulţi ani.

Ibid., pp. 507, 522 – 523.

** Ibid., pp. 507, 513.

În argumentul final, tutorele lui Carrington pe perioada procesului a descris cazul ca fiind „probabil cel mai trist" cu care avocaţii implicaţi avuseseră de a face vreodată. Totuşi, a cerut Instanţei Juvenile să o decadă din drepturi pe mamă, pe baza „tulburării de personalitate histrionică şi a celorlalte chestiuni triste cu care mama a fost nevoită să se lupte de-a lungul vieţii".

COMENTARII

Acesta este, într-adevăr, un caz trist, care demonstrează dificultatea de a schimba sau a avea un impact asupra unei tulburări de personalitate. Nu cunoaştem istoricul mamei, dar multe asemenea situaţii se extind de la o generaţie tragică la alta. Mama mai avea şi o problemă legată de abuzul de droguri, care e mai întâlnită la persoanele cu tulburări de personalitate înalt-conflictuală. Acestea folosesc adesea droguri pentru a face faţă distresului lor exagerat, atunci când abordările lor problematice faţă de viaţă nu funcţionează. Din păcate, această automedicaţie nu face decât să sporească presiunea asupra relaţiei cu copiii lor.

Tragedia aici era că acestor copii le lipsise un mediu stabil (erau mutaţi de la o familie de plasament la alta) vreme de ani de zile, în timp ce mama lor rămăsese blocată în comportamentul ei histrionic şi de învinovăţire. Aceasta nu înseamnă că toată lumea care suferă de o tulburare de personalitate ar trebui să îşi piardă drepturile de a mai fi

părinte, ci are menirea de a sublinia că un anumit comportament, în urma căruia copiii sunt îndepărtaţi, *combinat* cu o tulburare de personalitate, arată că acest comportament extrem e improbabil să se schimbe. De aceea, multe agenţii de protecţie şi instanţe solicită ca schimbarea semnificativă de comportament să aibă loc în interval de un an acum, în

— Ibid., pp. 507, 529 – 530.

loc de câţiva ani (nouă, în acest caz). Astfel, un copil mai poate avea şansa de a fi adoptat şi de a fi crescut de o familie sănătoasă.

CUM DETECTĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE HISTRIONICE

Personalităţile înalt-conflictuale histrionice sunt adesea uşor de detectat dacă ştim ce să căutăm. Sunt persoane foarte dramatice, uşor de confundat cu oamenii care reacţionează emoţional la situaţii extrem de supărătoare. Dar pentru o personalitate înalt-conflictuală histrionică, drama e adesea cronică şi e o reacţie la propriile lor supărări interioare decât la un eveniment extern real sau extrem. Aşadar, aflaţi ce le declanşează această reacţie dramatică. Dacă emoţiile lor par disproporţionate faţă de situaţie şi aceasta se întâmplă în mod regulat, atunci e posibil să aveţi de a face cu o persoană histrionică. Dacă învinovăţesc în mod dramatic pe altcineva pentru drama lor, atunci e posibil să aveţi de a face cu o personalitate înalt-conflictuală histrionică. Iată aici metoda noastră WEB de analiză a felului în care o puteţi identifica rapid.

Cuvintele: Cuvintele lor sunt adesea versiuni extreme ale celor pe care le-ar rosti alţi oameni. Personalităţile înalt-conflictuale histrionice folosesc multe afirmaţii de tipul totul-sau-nimic cu privire la situaţii aparent obişnuite. Se pripesc să tragă concluzii la care puţini oameni ar ajunge, iar exagerarea este jocul lor preferat.

Dar nu fiţi atenţi exclusiv la cuvintele lor, căutaţi un ton ridicat al emoţiilor în ceea ce spun. Există o presiune

dramatică pe care ele o pun asupra ascultătorului („*Trebuie să înţelegi cât e de groaznic*!"). Uneori, comentariile lor capătă o intimitate dramatică (şoptesc: „Ai *aflat că cutare probabil va fi concediat pentru remarcile pe care le-a făcut la întâlnirea de săptămâna trecută*? *Să nu mai spui nimănui*") Ironia face ca exact această persoană să fie cea care spune tuturor „secretul" în termeni dramatici şi conspirativi. Dacă aceasta e o personalitate înalt-conflictuală histrionică, aceste afirmaţii pot fi inconştient – sau chiar conştient – răspândite pentru a duce la concedierea cuiva. Personalitatea lor îi face să se simtă victime atât de des, încât caută permanent să vadă cine le-a generat acele sentimente (care, de fapt, au apărut înăuntrul lor) şi să vadă Ţinte ale Culpabilizării peste tot.

Emoţiile: Simţim frecvent impulsul de a părăsi conversaţiile cu personalităţile înalt-conflictuale histrionice (şi pe acelea cu cei care au tulburări de personalitate histrionice în general). Emoţiile lor sunt atât de intense, încât mulţi oameni se simt suprastimulaţi şi epuizaţi emoţional după ce au petrecut timp cu ele. Dar veţi afla că e dificil de evadat din poveştile lor. Pentru că personalităţile înalt-conflictuale histrionice îşi doresc cu disperare atenţie, nu vă vor îngădui să încheiaţi o conversaţie şi să vă îndepărtaţi de ele. Dacă sunteţi o persoană politicoasă, vă veţi simţi foarte inconfortabil încercând să plecaţi de lângă o persoană pe care o perceperi ca fiind copleşită. Ceea ce e posibil să nu realizaţi prea curând e faptul că o personalitate înalt-conflictuală histrionică e constant suferindă, de obicei în relaţie cu evenimente minore, care nu ar afecta 90% dintre oameni – sau nu *într-atât*, cu siguranţă.

Comportamentul: Comportamentul lor pare adesea dramatic sau teatral, dar nu mereu în mod evident negativ. Ţineţi minte, acest tip de personalitate se bucură să fie în centrul atenţiei, aşa încât mişcările lor fizice sau maniera lor de a vorbi pot fi seducătoare, de multe ori. Au învăţat cum să atragă atenţia către ei înşişi şi să ispitească o

audienţă.

Personalităţile înalt-conflictuale histrionice au tendinţa de a da vina pentru emoţiile lor negative pe anumiţi oameni din viaţa lor. Încearcă în mod repetat să provoace necazuri Ţintelor Culpabilizării şi răspândesc zvonuri, pe care apoi le contrazic, astfel încât să poată nega că au spus ceva negativ: *„Eu n-am spus că urma să fie concediat. Am spus că am auzit vorbindu-se despre asta. Pe cine*? A, *asta n-am voie să spun*”.

E probabil ca aceste conversaţii să nu fi avut loc, dar personalităţile înalt-conflictuale histrionice se simt confortabil împingând limitele adevărului, pentru că operează în mare măsură cu impresii, nu cu fapte. E posibil să fie ele însele convinse că afirmaţiile sunt adevărate.

Din experienţa mea, multe personalităţi înalt-conflictuale histrionice simt că viaţa e precum o perniţă de ace cu ei, iar fiecare eveniment minor (sau ac, pentru a păstra analogia) e perceput ca o traumă extremă. Aşa că reacţionează exagerat şi simt că trebuie să povestească tuturor ce li s-a întâmplat, în vreme ce 90% dintre oameni nu ar reacţiona prea tare sau deloc la aceleaşi evenimente. Ele par să simtă impulsul de a distruge reputaţia colegilor, din pricina acestor reacţii exagerate la detalii minore. Dat fiind că majoritatea evenimentelor sunt percepute ca fiind mai importante decât sunt pentru această tipologie umană, ele spun multor oameni despre orice lucru mărunt, ceea ce îi face mai predispuşi să distrugă reputaţia oamenilor decât alte personalităţi înalt-conflictuale.

CUM EVITĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE HISTRIONICE

Pentru că aceste personalităţi înalt-conflictuale sunt atât de dramatice, sunt adesea mai uşor de detectat şi, prin urmare, mai uşor de evitat decât celelalte personalităţi înalt-conflictuale. Trebuie doar să vă daţi seama că reacţiile lor emoţionale şi afirmaţiile dramatice sunt extreme, în comparaţie cu evenimentele

declanşatoare. Aşa încât, nu încercaţi să fiţi „excesiv de atenţi” la dramatizările lor. Dacă vă daţi seama că un individ cu personalitate potenţial înalt-conflictuală histrionică reacţionează exagerat faţă de ceva, atunci, data viitoare când se întâmplă, spuneţi-i de o manieră neutră că vi se par „interesante” afirmaţiile lui şi încercaţi să deturnaţi conversaţia. Dacă încearcă să vă reţină în conversaţie, spuneţi-i că aveţi altceva de făcut şi apoi îndepărtaţi-vă imediat.

Dacă le rămâneţi în preajmă, le daţi şansa de a se ambala şi de a pregăti o nouă poveste dramatică sau o tiradă emoţională. E nevoie să fiţi uşor nepoliticoşi, dar e important de ştiut că nu veţi fi de niciun ajutor acestei persoane ascultându-i la nesfârşit poveştile. Nu se va simţi mai uşurată dacă vă spune povestea, aşa că o va repeta la nesfârşit în căutarea acelei eliberări – oricui va dori să o asculte. Ceea ce o face cu adevărat să se simtă mai bine este să se concentreze asupra unei sarcini pe care o poate îndeplini, în loc să încerce la nesfârşit să îşi descarce sentimentele negative (ceea ce o menţine în contact cu acele sentimente negative nerezolvate). E trist, dar e important de ştiut. În vreme ce majoritatea oamenilor scapă de poveri emoţionale şi merg mai departe, nicio personalitate înalt-conflictuală – dar mai ales cele histrionice – nu cunoaşte vreo cale obişnuită de a se vindeca de evenimentele nefericite. E mai bine să evităm să ne implicăm prea tare în emoţiile lor negative, pentru că riscăm să le amplificăm problemele.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂŢILE ÎNALT-CONFLICTUALE HISTRIONICE

Dacă nu puteţi evita să petreceri timp cu o personalitate înalt-conflictuală histrionică – dacă munciţi sau locuiţi cu una, de pildă – abordaţi interacţiunile voastre cu metoda CARS în minte.

Conectare: Ascultaţi cu empatie, atenţie, respect, pentru o perioadă adecvată de timp (adesea cinci până la zece minute cel mult). Arătaţi-i persoanei că sunteţi

empatici faţă de ea. „*Pare o situaţie dificilă*” Apoi, dacă aveţi nevoie să lucraţi cu ea sau să discutaţi o chestiune anume, îi puteţi capta atenţia adăugând un pas de analiză: „Acum, *felul în care te pot ajuta eu azi e să vorbim despre cutare şi cutare chestiune. Sau, să fac următoarea sarcină împreună cu tine*”.

Analiza: încercaţi să îi oferiţi o opţiune, să o ajutaţi să se îndepărteze de dramă. Dacă devine prea emotivă, oferiţi-i o opţiune:

a) „*Vrei să faci asta acum*?”

b) „*Sau ai vrea să ne vedem în altă zi*?”

Această strategie îi forţează să se concentreze asupra celor două variante, dintre care niciuna nu e intens emoţională. Nu trebuie să acceptaţi să fiţi atraşi în drama lor. Deşi poate părea nepoliticos, o puteţi spune cu empatie şi respect, de o manieră neutră. E posibil să fie nevoie să fiţi asertivi prezentând doar aceste două opţiuni şi să nu rămâneţi blocaţi, continuând să îi ascultaţi afirmaţiile dramatice. Dacă-i oferiţi o opţiune de analiză precum cele tocmai prezentate şi persoana continuă să reacţioneze exagerat, uneori ajută să spuneţi: „Înţeleg cât de supărător trebuie să fi fost pentru tine. Acum, trebuie să plec. Vorbim mai târziu. La revedere” şi apoi să plecaţi.

Reacţia faţă de ostilitate sau dezinformare: Dacă persoana e ostilă faţă de voi, folosiţi altă abordare bazată pe opţiuni: „*Dacă alegi să îmi vorbeşti astfel, va trebui să încheiem conversaţia. Depinde de tine*”. E o strategie extrem de utilă când vorbiţi la telefon. Faceţi afirmaţia, apoi spuneţi: „*Acum am să închid. Când vrei să vorbim mai calm, putem vorbi din nou. La revedere*”. Apoi închideţi; chiar dacă ea încă vorbeşte. Deşi e posibil să fie nepoliticos, ţineţi minte că a fost „alegerea” ei. Dacă aşteptaţi să încheiaţi conversaţia când ea va fi terminat de vorbit, fiţi pregătiţi să dureze ore bune.

Dacă persoana oferă informaţii false, folosiţi răspunsul SIPF, fie în scris, fie verbal. De pildă, vi se spune: „Niciodată nu-mi răspunzi la telefon!” Puteţi să

răspundeţi astfel: „Înţeleg că te poţi simţi frustrată pentru că nu pot să îţi răspund mereu. De cele mai multe ori, revin în câteva zile, cel puţin în weekend, dacă sunt foarte ocupat în timpul săptămânii. Acum, să vorbim despre planul pentru săptămâna viitoare”. E o afirmaţie concisă, informativă, prietenoasă şi fermă şi mută atenţia personalităţii înalt-conflictuale către un nou subiect („planul pentru săptămâna viitoare”).

Nu există niciun beneficiu dacă vă înfuriaţi sau deveniţi defensivi ca reacţie faţă de agresiunile sau exagerările personalităţii înalt-conflictuale. Adesea îi sporeşte comportamentul şi afirmaţiile dramatice – adresate vouă sau unor cunoştinţe comune.

Stabilirea limitelor: Puteţi face aceasta folosind sugestiile din secţiunea de reacţii. În plus, subliniaţi politicile, regulile, sau orice alte motive pentru ca ei să se comporte adecvat.

Ţineţi minte să vă concentraţi asupra a ceea ce vreţi să facă persoana, în loc să vă concentraţi asupra a ceea ce nu vreţi să facă. E posibil să fie nevoie să explicaţi consecinţele pozitive ale comportamentului pe care îl sugeraţi şi pe cele negative ale absenţei lui. („Te *rog să îmi spui veşti pozitive despre cutare. Mă deprimă să aud despre problemele sale. Vreau să aud ceva optimist dacă tot urmează să vorbim despre el/ea. Altminteri, să vorbim despre altceva*”. „*E păcat că ai avut o problemă cu managerul. Acum, vreau să mă concentrez asupra propunerilor tale de rezolvare a problemei în viitor.*”)

CUM NE ELIBERĂM DE O PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ HISTRIONICĂ

Eliberarea de o personalitate înalt-conflictuală histrionică poate cere timp şi tenacitate. De pildă, să presupunem că Amy, pe care aţi întâlnit-o la începutul acestui capitol, şi-ar dori să se îndepărteze întrucâtva de mama ei, Nadine. În primul rând, ea ar trebui să stea de vorbă cu un terapeut, coach, sau consultant pentru a se pregăti şi pentru a pune la cale un plan realist, care ar

implica o serie de paşi pe o perioadă mai lungă de timp.

Apoi, Amy va exersa ce ar urma să îi spună mamei ei cu terapeutul. Amy va juca rolul mamei, în vreme ce terapeutul va juca rolul lui Amy, spunând lucruri pe care lui Amy i-ar fi de folos să le înveţe. Apoi pot face schimb de roluri, iar Amy se poate juca pe sine şi poate exersa vorbitul cu mama ei, aşa cum e ea jucată de terapeut. O etapă a pregătirii ar trebui să fie exersarea intuiţiei privitoare la ce va spune mama ei şi pregătirea răspunsurilor pentru cel mai bun şi cel mai rău scenariu.

Amy ar trebui să aibă un plan şi pentru momentul, locul şi martorul fată de care ar trebui să aibă conversaţia. Când un membru al familiei sau un prieten apropiat este o personalitate înalt-conflictuală, e adesea util ca o astfel de conversaţie să aibă loc în biroul unui consilier, în prezenţa consilierului şi a altor avocaţi pozitivi – despre care vom discuta în capitolele următoare.

În acest caz, Amy va avea nevoie să pună la punct şi un plan de îngrijire pentru mama ei, dacă pare incapabilă să trăiască pe cont propriu în viitor. Dacă e probabil să aibă urgenţe medicale, sau să creadă că are urgenţe medicale, merită să aibă un plan B (alertă medicală, asistentă internă, sau o nouă locuinţă) care să o sprijine, aşa încât Nadine să nu se bazeze exclusiv pe ajutorul lui Amy.

Amy va avea nevoie să fie pregătită la o opoziţie puternică din partea mamei sale faţă de planurile ei de susţinere. Va trebui să rămână calmă şi tenace şi să îşi ducă planul la bun sfârşit. E mai uşor de zis decât de făcut, dar se poate îndeplini cu suficiente pregătiri şi sprijin din exterior.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Aşa cum am remarcat, procentul de personalităţi înalt-conflictuale histrionice este mic în comparaţie cu cele ale altor tipuri de personalităţi înalt-conflictuale. Totuşi, se întâmplă frecvent ca aceia care au alte tipuri de personalităţi înalt-conflictuale să prezinte anumite

trăsături histrionice. Principiile din acest capitol se pot aplica şi unora dintre personalităţile înalt-conflictuale din fiecare dintre celelalte capitole, mai ales personalităţilor înalt-conflictuale borderline. Măsura-cheie de siguranţă este să fiţi pregătiţi să faceţi faţă dramei emoţionale intense a cuiva, aşa încât să rămâneţi calmi şi concentraţi asupra scopurilor voastre dacă vă găsiţi într-o conversaţie histrionică.

Ţineţi minte că personalităţile înalt-conflictuale histrionice vor spune adesea multor altor persoane că le distrugeţi viaţa, mai ales dacă vă transformă într-o Ţintă a Culpabilizării. Fiţi pregătiţi pentru acest scenariu şi spuneţi-le celor din jur că aveţi o relaţie „dificilă” cu o anumită persoană (nu spuneţi că are o tulburare de personalitate sau că e o personalitate înalt-conflictuală). Încurajaţi-i pe ceilalţi să vă contacteze direct dacă aud vreodată ceva despre voi care îi neliniştește. Deşi e posibil să menţineţi o relaţie cu o personalitate înalt-conflictuală histrionică, fiţi pregătiţi să vă extrageţi din dramele lor cât de repede puteţi, ca să nu fiţi la rândul vostru atraşi în miezul lor??

Capitolul 9 Gestionarea avocaţilor negativi (care vă pot ataca, la rândul lor)

Unele persoane se implică emoţional în farmecul copilăros, spaimele intense şi furia unei personalităţi înalt-conflictuale, dar cel mai adesea nu fac cercetări pe cont propriu despre situaţia personalităţii înalt-conflictuale şi adoptă opiniile şi emoţiile acesteia fără să le pună sub semnul întrebării – ceea ce eu numesc *avocaţi negativi*. Avocaţii negativi sunt agăţaţi emoţional, ajungând să apere comentariile, emoţiile şi comportamentele negative ale unei personalităţi înalt-conflictuale şi încearcă să „protejeze” personalitatea înalt-conflictuală de Ţinta cea „rea” a Culpabilizării – prin urmare ajutând persoana nepotrivită

— Acest termen, de *avocat negativ*, a fost introdus pentru prima dată în anul 2003, în prima versiune a cărţii

mele *High Conflict People în Legal Disputes*, publicată pe cont propriu, care se numea *High Conflict Personalities*: *Understanding and Resolving Their Costly Disputes* (San Diego, CA: William A. Eddy, 2003). Într-un mod neadecvat. În loc să îmbunătăţească lucrurile, aceasta de regulă înrăutăţeşte lucrurile – cu siguranţă pentru Ţinta Culpabilizării şi adesea şi pentru personalitatea înalt-conflictuală. Avocaţii negativi sunt adesea membri ai familiei, prieteni apropiaţi, sau profesionişti (cum ar fi terapeuţi, preoţi, avocaţi etc.), care cred că pur şi simplu le sunt de ajutor personalităţilor înalt-conflictuale.

În multe privinţe, avocaţii negativi sunt un soi de co-dependenţi ai unui dependent de droguri sau de alcool. Aliindu-se cu personalităţile înalt-conflictuale şi încercând să le ajute în luptele lor imaginate, ei de fapt le îngăduie acestora să rămână blocate în comportamentul, emoţiile, gândurile lor, întărindu-le. Această întărire a sentimentelor lor extreme le încurajează adesea pe personalităţile înalt-conflictuale să devină încă şi mai agresive în comportamentul lor negativ, ceea ce sfârşeşte prin a le răni pe termen lung, pe măsură ce din ce în ce mai mulţi oameni se implică şi în cele din urmă se întorc împotriva personalităţii înalt-conflictuale.

Când Ţintele Culpabilizării sunt luate prin surprindere de intensitatea avocaţilor negativi, sunt adesea copleşite şi devastate. Vreau să vă ajut să evitaţi asemenea surprize şi să limitaţi acest comportament imediat ce îl detectaţi.

FIŢI PREGĂTIT!

J J

Dacă aţi devenit deja Ţinta Culpabilizării pentru o personalitate înalt-conflictuală, ar trebui să vă pregătiţi să faceţi faţă avocaţilor lor negativi. Uneori, avocatul negativ va avea mai multă energie, se va purta încă şi mai negativ şi va avea mai multă credibilitate în faţa celorlalţi decât personalitatea înalt-conflictuală. E posibil chiar să existe mai mulţi avocaţi negativi pentru o singură personalitate

înalt-conflictuală.

Mai devreme sau mai târziu, aceşti avocaţi negativi vor apărea în viaţa voastră şi vor încerca să vă convingă să vă schimbaţi comportamentul pentru a fi pe placul personalităţii înalt-conflictuale. Sau avocaţii negativi vor încerca la rându-le să vă distrugă viaţa, împrăştiind zvonuri, umilindu-vă public, dându-vă în judecată, punându-vă în pericol slujba sau situaţia financiară, sau chiar tratându-vă violent. În mod esenţial, aceleaşi tipuri de comportamente pe care le-ar avea şi o personalitate înalt-conflictuală, acum susţinute de mai mult de o persoană.

Înţelegerea avocaţilor negativi şi pregătirea pentru acţiunile şi manipulările lor vă vor scuti de multă suferinţă.

Metoda pentru neutralizarea avocaţilor negativi este de fapt conectarea şi reacţia cu ajutorul metodei CARS. în linii generale, trebuie să le oferiţi informaţii corecte, fără a deveni furioşi sau defensivi. În schimb, oferiţi-le empatie, atenţie şi respect. Apoi, încercaţi să îi informaţi cu privire la realitatea situaţiei cu răspunsuri de tipul SIPF. („*Ştiu că vrei să fii de ajutor, dar e posibil să nu fii conştient că problema pe care o ridică a fost rezolvată luna trecută*” „*în mod obişnuit, ceea ce propui ar fi o idee bună. Dar în acest caz, nu va face decât să sporească problema, în loc să o reducă, pentru aceste două motive…*”)

Fireşte, e de multe ori imposibil, sau ar fi inadecvat sau periculos să comunicăm cu un anumit avocat negativ. Dacă sunteţi implicaţi într-un proces cu o personalitate înalt-conflictuală, discutaţi orice acţiuni cu avocatul vostru şi urmaţi regulile stabilite de acesta. Anumiţi avocaţi negativi pot fi martori împotriva voastră, aşadar a încerca să comunicaţi direct cu ei poate fi împotriva legii şi vă poate face mai mult rău.

MEMBRII FAMILIEI

Majoritatea avocaţilor negativi par să fie membri ai familiei care încearcă să fie de ajutor unui fiu sau unei fiice, unui părinte sau altei rude. Membrii familiei devin în

multe situaţii avocaţi negativi pentru că sunt înclinaţi să creadă că ruda lor, personalitate înalt-conflictuală, a fost tratată nedrept de către altcineva şi că problemele acesteia sunt pe cât de serioase pretinde ea că sunt. Aşa că se întorc împotriva respectivei persoane, fie că au de-a face cu un angajator, cu o agenţie guvernamentală sau chiar unui caz în instanţă.

Am gestionat cazuri în care personalităţile înalt-conflictuale şi-au adus copiii, părinţii şi/sau cinci-şase alte rude în instanţă pentru a le sprijini. În multe situaţii, când detaliile complete ale unui caz ies la suprafaţă, aceşti membri ai familiei încetează să mai apară. Dar într-un caz anume, avocaţii negativi erau atât de devotaţi membrului familiei lor, încât au continuat să vină în instanţă. Când personalitatea înalt-conflictuală a fost găsită vinovată pentru că făcuse acuzaţii false la adresa altcuiva, şase dintre membrii familiei ei au fost prezenţi la tribunal şi au început să ţipe la judecător ca reacţie la hotărârea lui şi li s-a cerut să plece. Ei credeau şi atunci în ruda lor, în ciuda dovezilor.

Aceasta demonstrează trei importante principii despre avocaţii negativi.

1. Odată ce mulţi avocaţi negativi se angajează să sprijine o rudă cu o personalitate înalt-conflictuală, informaţia are impact minim asupra lor, pentru că emoţiile înalt-conflictuale sunt extrem de contagioase, făcându-i să se comporte precum o mulţime dezlănţuită. Totuşi, mulţi avocaţi negativi care nu sunt membri ai familiei şi abia l-au cunoscut pe individul cu personalitate înalt-conflictuală

(colegi de serviciu, vecini etc.), îl abandonează odată ce află informaţiile corecte.

2. Avocaţilor negativi adesea nu le pasă de imaginea lor publică, pentru că au devenit atât de implicaţi în apărarea individului cu personalitate înalt-conflictuală.

3. Din experienţa mea, majoritatea avocaţilor negativi nu au tulburări de personalitate sau personalităţi înalt-conflictuale. Sunt doar induşi în eroare. Dar unii au

tulburări de personalitate. Dat fiind că tulburările de personalitate sunt uneori moştenite, aceasta poate explica de ce familia menţionată mai devreme nu s-a putut abţine din a ţipa la judecător. Şi ei par să fi manifestat emoţii negestionate şi comportamente extreme. Majoritatea celorlalţi avocaţi negativi, cum ar fi colegii sau prietenii, nu sunt personalităţi înalt-conflictuale ei înşişi, ci doar implicaţi emoţional şi dezinformaţi de către personalităţile înalt-conflictuale, şi sunt capabili să reacţioneze rezonabil atunci când află adevărul despre o situaţie.

PRIETENI, VECINI ŞI COLEGI DE SERVICIU

Mulţi avocaţi negativi care nu sunt membri ai familiei sunt oameni recent recrutaţi de către o personalitate înalt-conflictuală intens emoţională. Dacă sunteţi Ţinta Culpabilizării unei personalităţi înalt-conflictuale, un asemenea avocat vă poate provoca şi vă poate cere să vă schimbaţi comportamentul sau să plecaţi, pentru că ei cred că personalitatea înalt-conflictuală este o victimă ce trebuie protejată de voi. Dar mai des decât în cazul avocaţilor negativi din partea familiei, aceşti avocaţi pot abandona cauza personalităţii înalt-conflictuale dacă aveţi ocazia de a le oferi calm informaţii mai precise despre situaţie.

În trecut, am oferit sfaturi asociaţiilor de proprietari de case cu privire la gestionarea comportamentelor înalt-conflictuale de la întâlnirile comunităţilor lor. Într-unul din cazuri, doi sau trei membri ai comunităţilor au susţinut reclamaţii din partea unui alt membru care părea să aibă o personalitate înalt-conflictuală. Asociaţia avea o politică a amânării răspunsului la reclamaţii până la finele unei întâlniri, pentru a auzi mai întâi opiniile membrilor cu privire la toate chestiunile. Dar în acest caz, personalitatea înalt-conflictuală şi avocaţii săi au ieşit furtunos din întâlnire înainte de a se fi încheiat, aşa că nimeni nu a putut rezolva chestiunea pe baza unor informaţii corecte.

Am recomandat consiliului director să reacţioneze la fiecare reclamaţie cu informaţii relevante imediat după ce

aceasta a fost ridicată de către membrii comunităţii. Urmând această sugestie, au fost capabili să ofere suficiente informaţii corecte, astfel încât avocaţii negativi să nu mai susţină personalitatea înalt-conflictuală la viitoarele întâlniri. Oferirea de informaţii corecte avocaţilor negativi este esenţială, mai ales pentru a ajunge la oamenii care nu sunt total implicaţi în sprijinirea personalităţii înalt-conflictuale.

Soţii/soţiile sau colegii de apartament pot, de asemenea, deveni avocaţi negativi. Pot absorbi emoţiile intense ale personalităţilor înalt-conflictuale sau pot să fie de acord cu ele pentru a le calma. (Fireşte, această strategie nu funcţionează pe termen lung.) Apoi, personalitatea înalt-conflictuală îşi doreşte ca soţul/ soţia sau colegul de apartament să-i ţină partea în confruntarea sa cu vecinii.

De pildă, personalitatea înalt-conflictuală îşi târăşte „avocatul" la casa vecinului pentru a se plânge de câine, de zgomote, de o alee blocată sau de frunze căzute care vin dinspre copacul vecinului. Ceea ce ar putea fi o discuţie lejeră între vecini devine o confruntare de tipul „noi împotriva lor" între personalitatea înalt-conflictuală şi „avocatul" ei, pe de o parte, şi vecin şi „avocatul/avocaţii săi", pe de altă parte. Personalitatea înalt-conflictuală se simte excesiv de încrezătoare, ajunge rapid la furie şi îşi doreşte sprijin din partea soţului/soţiei sau colegului de apartament, care se simte presat să ia partea cuiva.

Aşa că soţia sau colegul de apartament îl sprijină pe individul cu personalitate înalt-conflictuală (altminteri va avea parte de iad acasă) servind drept avocat negativ şi alăturându-se comportamentului negativ de învinovăţire, ţipete etc. Aceasta se întâmplă mereu în disputele dintre vecini, fie că e vorba despre blocuri, case mici, chiar complexe rezidenţiale mai mari din comunităţile bogate. Dacă ne uităm cu atenţie la aceste conflicte, în ele sunt implicaţi adesea cel puţin o personalitate înalt-conflictuală un avocat negativ, care-i susţine argumentul. E mai bine

dacă un potenţial avocat negativ poate spune: „Ştii, e mai bine pentru tine să ai o conversaţie unu-la-unu prietenoasă cu vecinul, în loc să-l faci să simtă că există o alianţă împotriva lui”.

Nimeni nu trebuie să fie avocat negativ. Dar e uşor să devenim implicaţi emoţional. Fiţi atenţi la această dinamică şi vă va ajuta să rezistaţi impulsului de a vă alătura unei personalităţi înalt-conflictuale într-una dintre bătăliile sale, dacă v-o cere.

Dacă sunteţi persoana împotriva căreia se aliază, puteţi spune că veţi discuta chestiunea unu-la-unu, sau că aveţi nevoie să mai fie o persoană prezentă. Asiguraţi-vă că acea persoană nu acţionează ca un avocat negativ pentru voi (presupune lucruri, domină conversaţia etc.), ceea ce nu va face decât să înrăutăţească lucrurile. Puteţi sugera să găsiţi un mediator agreabil care să asiste la discuţie.

PROFESIONIŞTII

Unul dintre lucrurile cele mai surprinzătoare – dar des întâlnite – atunci când avem de a face cu personalităţi înalt-conflictuale este prevalenţa profesioniştilor care devin avocaţi negativi.

Personalităţile înalt-conflictuale caută adesea profesionişti care să le dea forţă în atacarea Ţintelor Culpabilizării.

Avocaţii, fireşte, sunt frecvent consultaţi în acest scop. Majoritatea avocaţilor sunt atenţi să nu îşi depăşească rolul şi refuză cererile din partea posibilelor personalităţi înalt-conflictuale de a susţine pretenţii juridice nevalide. Totuşi, există mereu avocaţi care devin avocaţi negativi pentru personalităţile înalt-conflictuale, deoarece sunt predispuşi să militeze puternic pentru orice cauză şi se implică emoţional (fără ca măcar să îşi dea seama), uneori făcându-şi astfel un deserviciu din punct de vedere profesional. Unii trăiesc experienţa umilirii publice sau a amenzilor pentru a fi mers prea departe alături de o personalitate înalt-conflictuală şi pentru a fi încălcat standardele etice.

De fapt, există avocaţi care încalcă regulile şi atacă Ţintele Culpabilizării clienţilor lor cu personalitate înalt-conflictuală în mod cu totul inadecvat – şi scapă basma curată. Probabil că ei înşişi au personalltăţi înalt-conflictuale şi tulburări de personalitate. Există asemenea persoane în fiecare profesie, iar avocatura, prin demersul său antagonic, cu siguranţă că atrage partea sa de personalităţi înalt-conflictuale, mai ales pe cele narcisice, care îşi doresc să iasă în evidenţă şi să pară superioare celorlalţi într-un proces. Eforturile de a ţine în frâu avocaţii cu personalitate înalt-conflictuală prin reguli şi pedepse au efecte minime, dacă nu există consecinţe profesionale, de pildă suspendarea sau excluderea din barou.

Dacă sunteţi Ţinta Culpabilizării unei personalităţi înalt-conflictuale într-un proces, e nevoie să fiţi pregătiţi pentru posibilitatea ca avocatul personalităţii înalt-conflictuale să fie un avocat negativ – fie că e implicat emoţional, fie că e, la rândul său, o personalitate înalt-conflictuală. În esenţă, e nevoie să fiţi tot atât de asertivi în prezentarea informaţiilor corecte, pe cât sunt de asertivi persoana înalt-conflictuală şi avocatul său în prezentarea emoţiilor şi opiniilor. E util să aveţi un avocat rezonabil care să argumenteze cazul pe baza unor fapte, în loc să învinovăţească şi să facă scandal. Dacă vă aflaţi singur în faţa unui judecător, e mai bine să rămâneţi calmi şi să vă concentraţi asupra judecătorului, nu asupra emoţiilor celeilalte părţi sau a avocatului ei, în vreme ce explicaţi calm faptele. Un ghid util despre această chestiune e de găsit în cartea mea, *High-Conflict People în Legal Disputes*.

Personalităţile înalt-conflictuale caută să convingă şi specialiştii în sănătate mentală să le fie avocaţi negativi. Deşi majoritatea consilierilor stabilesc frontiere ferme, aşa încât să nu fie atraşi în turbionul emoţional al clienţilor lor, există unii care se lasă convinşi şi îşi depăşesc rolul profesional. Şi în calitate de terapeut am asistat la multe

asemenea cazuri.

Uneori, ei scriu scrisori sau declaraţii către instanţă, iau partea cuiva într-o dispută familială (de pildă un divorţ) sau într-un caz de vătămare a unui client. Alteori, un terapeut devine puternic ataşat emoţional de client şi crede tot ce îi spune acesta (un semnal de alarmă pentru gândirea de tipul „totul-sau-nimic”).

Mulţi terapeuţi au căzut în această capcană în anii 1990 şi au fost implicaţi în procese grele, când adulţii pe care îi tratau „au recuperat” amintiri ale unui abuz sexual din copilărie, săvârşit de către un părinte. Deşi există cu siguranţă cazuri adevărate de asemenea abuzuri, mulţi dintre aceşti profesionişti au mers până în pânzele albe susţinându-şi clienţii. Astfel, s-a ajuns să se creadă că i-au ajutat de fapt să „recupereze” amintiri false, care nu existau cu adevărat.

Toate profesiile au membri care sunt predispuşi să devină implicaţi emoţional şi să înţeleagă greşit o situaţie, dar preoţii, medicii, asistentele medicale, profesorii şi lucrătorii sociali sunt în mod special vulnerabili. Empatia necesară pentru aceste profesii îi împinge uneori să treacă dincolo de anumite graniţe pentru a sprijini o personalitate înalt-conflictuală şi să se confrunte personal cu Ţintele Culpabilizării acesteia sau să le atace public.

E mai bine pentru aceşti profesionişti să evite rolul de avocat şi să îşi sprijine clienţii în timp ce rămân neutri. Dacă apar conflicte, ar trebui să îşi trimită clienţii la profesionişti din domeniul juridic şi să rămână concentraţi asupra terapiei care ajută persoana să crească – în loc să construiască un caz împotriva Ţintelor Culpabilizării clienţilor lor. Dacă terapeutul unei personalităţi înalt-conflictuale începe să funcţioneze ca avocat negativ faţă de voi, cereţi ajutorul propriului vostru terapeut sau a altui avocat pozitiv potrivit.

UN CAZ DE ACUZAŢII FALSE

J

Un exemplu bun al unui avocat negativ profesionist a

fost cel de la Universitatea Duke din 2006. Membrii echipei de lacrosse a Universităţii Duke au angajat două dansatoare de striptease pentru o petrecere. A doua zi, una dintre tinerele femei, o afro-americană, a pretins că a fost abuzată sexual de unii dintre membrii echipei.

Procurorul, Mike Nifong, a preluat cazul ei şi s-a ocupat de el fără a face o anchetă serioasă. I-a acuzat de viol pe trei dintre membrii echipei şi a făcut numeroase declaraţii publice împotriva studenţilor. Candida şi pentru realegere într-o comunitate multicultural, aşa că a pretins că rasismul şi abuzurile sexuale făceau parte din cultura campusului Universităţii Duke. Curând, aveau loc proteste în campus şi critici naţionale la adresa Universităţii Duke, a echipei de lacrosse şi a celor trei jucători care fuseseră acuzaţi.

Apoi, testările ADN i-au exclus pe toţi studenţii acuzaţi. Totuşi, iniţial dl Nifong omisese să dezvăluie aceste dovezi. Deşi a renunţat ulterior la acuzaţii, răul fusese deja făcut universităţii, echipei de lacrosse şi reputaţiilor celor trei. Lui Mike Nifong i-a fost retrasă licenţa de către Asociaţia Baroului din Carolina de

— Justin Block, „10 Years Later, The Duke Lacrosse Rape Case Still Stings”, *Huffington Post*, 11 martie 2016, actualizat în data de 29 decembrie 2016.

Nord. Nu doar că a fost găsit vinovat de a fi ascuns dovezi, dar s-a dovedit că a minţit în instanţă şi că i-a minţit pe anchetatori.

E un exemplu foarte bun al unui profesionist care devine avocat negativ excesiv de zelos. Nu doar că şi-a pierdut licenţa de a profesa dreptul şi a fost expus umilirii publice, dar tânăra pe care credea că o ajută a avut necazuri şi mai mari decât dacă el nu s-ar fi lansat atât de imprudent în rolul de avocat al ei fără să fi făcut anchete complete şi să fi pus la dispoziţie toate dovezile relevante.

Chiar dacă Nifong a avut cele mai bune intenţii, n-a fost greu pentru acest avocat negativ să distrugă vieţile câtorva oameni, inclusiv pe a potenţialei personalităţi

înalt-conflictuale căreia îi lua apărarea. (E greu de spus dacă ea era o personalitate înalt-conflictuală, sau nu era şi, de fapt, procurorul a fost forţa principală care a împins cazul înainte.) Indiferent care ar fi situaţia, acuzaţiile i-au distrus viaţa şi pe cele ale acuzaţilor. Printre alte Ţinte ale Culpabilizării – din campus şi din presă – s-a numărat antrenorul echipei de lacrosse, care a fost învinuit public pentru că a îngăduit echipei sale să piardă controlul. El şi-a apărat studenţii, dar a demisionat sub presiunea unui munte de zvonuri, cu luni înainte de a ieşi la iveală probele ADN. Dacă avocatul negativ din această situaţie şi-ar fi acordat timpul de a face cercetări înainte de a-şi folosi rolul profesional pentru a sprijini reclamaţia unei potenţiale personalităţi înalt-conflictuale, atunci întreaga situaţie ar fi putut fi evitată.

DETECTAREA AVOCAŢILOR NEGATIVI

Avocaţii negativi sunt uşor de recunoscut pentru că pot deveni foarte implicaţi emoţional cu privire la situaţia personalităţii înalt-conflictuale şi sunt foarte hotărâţi să vă convingă să îi acordaţi şi voi un sprijin absolut. Au tendinţa de a folosi gândirea de tipul totul-sau-nimic şi soluţii de tipul totul-sau-nimic pentru personalitatea înalt-conflictuală. („*S-a profitat total de ei în această situaţie*. *Nu vezi asta*? *Trebuie să îi ajuţi sau să îi laşi în pace*!”)

Uneori, avocaţii negativi pot fi mai intenşi şi mai absolutişti decât personalitatea înalt-conflictuală, pentru că niciodată nu au avut o relaţie pozitivă anterioară cu voi, pe care personalitatea înalt-conflictuală e posibil să o fi avut (în calitate de fost soţ/ soţie, coleg de serviciu, vecin etc.) Aceasta înseamnă că e posibil să manifeste ostilitate totală faţă de voi, în vreme ce personalitatea înalt-conflictuală poate simţi o oarecare ambivalenţă, pentru că v-au plăcut cândva. Avocaţii negativi uneori au o problemă de tipul „cavaler pe cal alb” („4 m *să lupt pentru tine până la capătul pământului*!”).

Aceşti avocaţi sunt adesea oameni cu credibilitate mai mare decât personalitatea înalt-conflictuală, membri

respectaţi ai familiei, membri ai comunităţii, avocaţi, preoţi sau terapeuţi. Când vorbesc, sunt ascultaţi de mai mulţi oameni decât dacă ar vorbi personalitatea înalt-conflictuală. Aceasta încearcă din greu să recruteze asemenea oameni, pentru că par să aibă mai multă putere decât ea însăşi şi când sunt mulţi, puterea creşte. Personalitatea înalt-conflictuală nu se bazează pe fapte, ci pe numărul şi forţa avocaţilor săi negativi. De multe ori, apare însoţită de aceştia în instanţă, la reuniunile asociaţiilor de proprietari, la locul de muncă, la agenţiile guvernamentale.

Aproape oricine care stă în preajma unei personalităţi înalt-conflictuale poate servi drept avocat negativ pentru ea – şi ar trebui mereu presupus că vor exista şi avocaţi negativi atunci când avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Dacă vine cineva care pretinde că ajută sau că reprezintă o personalitate înalt-conflictuală, e de presupus că e vorba despre un avocat negativ, aşa că formaţi-vă impresiile despre el pornind de pe această bază, folosindu-vă abilităţile de conştientizare a personalităţii. Fiţi prudenţi şi, dacă e posibil, fiţi însoţiţi de propriul avocat pozitiv dacă vă întâlniţi cu un potenţial avocat negativ pentru o personalitate înalt-conflictuală.

Totuşi, ţineţi minte să nu vă adresaţi cu furie unui posibil avocat negativ. E posibil să fie vorba de membri ai familiei, prieteni şi profesionişti care sunt victimele comportamentelor extreme ale personalităţii înalt-conflictuale. Cred că ajută să întrebăm ce cred ei despre o situaţie înainte de a conchide că persoana e un avocat negativ sau un avocat pozitiv. În schimb, abordaţi-i pe companionii personalităţii înalt-conflictuale cu empatie, atenţie şi respect şi oferiţi-le informaţii corecte despre situaţie atunci când puteţi. Chiar dacă staţi de vorbă cu un avocat negativ, e posibil să nu mai ia partea personalităţii înalt-conflictuale, dacă află şi versiunea voastră.

Poate aţi remarcat că am spus că ar fi o idee bună să luaţi cu voi un avocat pozitiv dacă vă întâlniţi cu un posibil

avocat negativ. Poate fi vorba despre un prieten, un profesionist (un terapeut, un avocat, un mediator), sau de un membru al familiei, în care aveţi încredere. Trebuie să puteţi avea încredere că avocatul vostru pozitiv nu va trage concluzii pripite la presiunea unei personalităţi înalt-conflictuale. Avocatul vostru pozitiv nu ar trebui să joace un rol mai important în interacţiunile cu personalitatea înalt-conflictuală sau cu un avocat negativ al acesteia decât voi. În schimb, un avocat pozitiv va oferi sprijin şi încurajări fără a asuma o tabără sau alta în dispută – decât dacă a investigat temeinic faptele.

Un avocat pozitiv e posibil să nici nu fie prezent pe timpul unei confruntări cu o personalitate înalt-conflictuală, fiind doar cel care vă ajută să vă pregătiţi pentru confruntarea cu o personalitate înalt-conflictuală. Vă poate sugera cum să acţionaţi în relaţie cu aceasta sau vă poate oferi date de contact ale altora care vă pot ajuta sau alte resurse. Poate fi vorba despre un membru al familiei, de un prieten, de un avocat, sau un terapeut care nu vă încurajează să fiţi neapărat de partea cuiva (ca un avocat negativ), ci în schimb vă încurajează să căutaţi soluţii utile pentru probleme, fără să învinovăţiţi pe nimeni.

A FACE FAŢĂ AVOCAŢILOR NEGATIVI

Dacă sunteţi într-o relaţie cu o personalitate înalt-conflictuală, ajută să aveţi contacte cu „avocaţii” lor, fie ei negativi sau pozitivi. E mai ales valabil în situaţia în care „avocaţii” lor vă abordează de o manieră neutră. Am remarcat că e posibil să reducem intensitatea emoţională a unui avocat negativ sau să îi schimbăm opinia folosind metoda CARS. Puneţi accentul pe conectarea cu avocatul negativ şi reacţionaţi la dezinformarea făcută de acesta împărtăşind cu respect propria voastră versiune asupra poveştii. („*îţi înţeleg îngrijorarea. Vreau să îţi mai ofer nişte informaţii înainte de a continua.*”) Totuşi, aşa cum sugeram mai devreme, e posibil să vă doriţi să mai aveţi pe cineva alături de voi dacă aveţi o întâlnire faţă în faţă.

Acea persoană ar trebui să fie cineva care nu va spori conflictul, ci îşi poate aminti ce s-a spus şi vă poate oferi sprijin.

Sigur, există împrejurări în care nu e cea mai bună idee să vă întâlniţi cu avocatul negativ al unei personalităţi înalt-conflictuale. Dacă abordarea sa iniţială e extrem de agresivă, poate ar fi util să luaţi în calcul o retragere, urmată de o revenire ulterioară. Dacă există motive cronice de îngrijorare, atunci cel mai bine e să lăsaţi pe altcineva să vorbească cu avocatul negativ în numele vostru, un prieten comun, o rudă, un terapeut, un avocat, sau pe un alt reprezentant pe care îl consideraţi un avocat pozitiv pentru voi înşivă.

Dacă vi se pare sigur, totuşi, puteţi iniţia o conversaţie obişnuită cu potenţialii avocaţi negativi ai personalităţii înalt-conflictuale. Aceasta vă poate oferi oportunitatea de a explica blând că aveţi un punct de vedere diferit şi să oferiţi răspunsuri la orice întrebări ar avea despre voi. Când îşi vor fi dat seama că nu sunteţi defensivi şi nu sunteţi de acord că aţi fi făcut ceva greşit, apare şansa ca ei să îşi reconsidere poziţia.

NU DEVENIŢI UN AVOCAT NEGATIV

Înainte de a încheia acest capitol, vreau să vă previn că suntem cu toţii supuşi riscului de a deveni avocaţi negativi pentru alte persoane. E important să menţineţi un scepticism sănătos în preajma oamenilor care par foarte furioşi şi vor ca voi să îi apăraţi de altcineva. E mereu o idee bună să aveţi parte de încă o opinie cu privire la acea persoană sau la acţiunea pe care ea îşi doreşte să o întreprindeţi în numele său.

Dacă sunteţi într-o relaţie cu o potenţială personalitate înalt-conflictuală, probabil că vi s-a cerut să faceţi favoruri sau să luptaţi pentru ea împotriva altor prieteni sau membri ai familiei – chiar oameni care vă plac. Lucrul de ţinut minte este că personalităţile înalt-conflictuale se întorc adesea împotriva avocaţilor lor negativi dacă simt că nu sunt suficient de vehemenţi sau

că nu îi apără „cum trebuie”. Toate personalităţile înalt-conflictuale se simt trădate când avocaţii lor negativi se retrag.

Dacă o personalitate înalt-conflictuală încearcă să vă recruteze să-i pledaţi cauza, opriţi-o de la bun început. Încercaţi să sublimaţi faptul că situaţia în care se află este mai bine gestionată de ea însăşi sau de alţii care îi cunosc situaţia mai bine. Arătaţi un interes moderat, dar fără a părea că vă asumaţi o poziţie în conflictele lor. („*Asta sună rău. Dar cred că te poţi descurca singur, încearcă să citeşti pe această temă sau să consulţi pe cineva care se pricepe la genul ăsta de subiecte. Din păcate, eu nu mă aflu în situaţia de a te ajuta în această privinţă.*”)

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Poate părea copleşitor să realizaţi că trebuie să aveţi de-a face şi cu avocaţii negativi, pe lângă o personalitate înalt-conflictuală, dar e important să fiţi pregătiţi pentru această posibilitate, astfel va fi mai puţin probabil să fiţi surprinşi de atacuri neprevăzute. Pregătiţi mereu fraze scurte şi strategii pentru conversaţii în care nu vă simţiţi siguri sau cu care nu vă simţiţi confortabil, cum ar *fi*: „*E interesant. Va trebui să mă gândesc la asta*”. Îndepărtaţi-vă de situaţie, apoi luaţi-vă o pauză pentru a vedea ce e de făcut în continuare sau să vă consultaţi cu oameni în care aveţi încredere.

E esenţial să evitaţi reacţiile exagerate de furie, spaimă sau neajutorare în aceste scenarii. Nu vreţi să arătaţi acele emoţii vulnerabile cuiva care e gata să contribuie la distrugerea vieţii voastre, să îngăduiţi emoţiilor voastre să-i alimenteze conflictul sau să deveniţi mai susceptibili la manipulările sale. Faceţi tot ce puteţi să rămâneţi calmi până când veţi avea ocazia să vă împărtăşiţi sentimentele unui prieten adevărat sau unui terapeut.

Deşi toate aceste informaţii vă pot face să vi se pară imposibilă confruntarea cu personalităţile înalt-conflictuale şi cu avocaţii lor negativi, conştientizarea personalităţii pe

care aţi dezvoltat-o în procesul lecturării acestei cărţi deja garantează că veţi avea mai mult succes în evitarea lor sau în gestionarea lor mai eficientă de la bun început.

Capitolul 10

Cum cerem ajutor celorlalţi (care e posibil să nu înţeleagă)

Când eşti Ţinta Culpabilizării unei persoane înalt-conflictuale, poate fi devastator. Adesea te simţi izolat şi neajutorat, ca şi cum ai fi singura persoană care a trecut vreodată prin aşa ceva. Cu cine poţi vorbi? Această izolare şi manipulările personalităţii înalt-conflictuale te vor face să simţi că nimeni nu te înţelege sau că ceilalţi te consideră pe tine vinovat. Personalităţile înalt-conflictuale alterează realitatea. Conform personalităţii înalt-conflictuale şi avocaţilor săi negativi, reacţiile pe care le credeai rezonabile sunt considerate acum total greşite, iar lucrurile pe care le credeai greşite sunt acum considerate rezonabile.

Fiţi siguri că există zeci de milioane de oameni din întreaga lume care traversează acum aceleaşi situaţii, în fiecare clipă. Deşi unii oameni înţeleg deja tiparele unui comportament înalt conflictual şi ale personalităţii înalt-conflictuale, din ce în ce mai mulţi învaţă despre ele trecând ei înşişi prin această experienţă dureroasă. Deşi majoritatea dintre ei nu înţeleg ce înseamnă să devii Ţinta Culpabilizării, pot înţelege că aceste situaţii nu sunt normale. Dacă le explicaţi tiparele unei personalităţilor înalt-conflictuale, pe care le-am descris pe tot parcursul acestei cărţi, puteţi găsi adesea pe cineva care va încerca să vă înţeleagă situaţia.

CUM PRIMIM SPRIJIN

Cu cine ar trebui să staţi de vorbă? Cine va înţelege despre ce vorbiţi? Oamenii care înţeleg hărţuitorii (terapeuţi, avocaţi, ofiţeri de poliţie şi alţii), atât la locul de muncă, cât şi în situaţiile de violenţă domestică, sunt adesea minunate surse de sprijin, pentru că acelaşi tip de agresivitate este un tipar comun al multor personalităţi

înalt-conflictuale. E posibil ca ideile de personalitate înalt-conflictuală şi de tulburare de personalitate să nu le fie cunoscute, dar adesea le sunt cunoscute lucrurile care trebuie făcute atunci când avem de a face cu un abuzator sau cu un mincinos patologic şi pot oferi sfaturi.

Următoarea parte a acestui capitol va trata despre *cei la care* puteţi apela pentru a primi sprijin în gestionarea personalităţii înalt-conflictuale cu care aveţi de-a face, iar apoi vom discuta despre *cum* să îi ajutaţi pe aceştia să vă înţeleagă situaţia.

PSIHOTERAPEUŢII

J

Majoritatea psihoterapeuţilor sunt formaţi în lucrul cu problemele de sănătate mentală care în genere sunt evidente, cum ar fi depresia, anxietatea, consumul de droguri şi problemele fireşti ale unei relaţii, dar e posibil să nu fie obişnuiţi să lucreze cu persoane înalt-conflictuale şi tulburări de personalitate. În plus, persoanele care au anumite tulburări de personalitate nu profită de pe urma unei psihoterapii. De pildă, paranoizii merg rar la terapeut, din lipsă de încredere. Persoanele antisociale par să se simtă mai rău în urma terapiei, pe măsură ce deprind limbajul empatiei şi pe cel al grijii pentru ceilalţi, pe care le pot apoi mima pentru a-i manipula pe ceilalţi în timp ce mai pun la cale vreo escrocherie.

Asiguraţi-vă că găsiţi un psihoterapeut sau un consilier format în lucrul cu tulburările de personalitate. De pildă, mulţi terapeuţi au fost formaţi în terapie comportamentală dialectică (cunoscută drept DBT – o metodă de tratare a tulburării de personalitate borderline), terapia prin scheme şi alte terapii cognitiv-comportamentale, care îi ajută pe oameni să treacă de la moduri de gândire şi de comportament negative la unele pozitive. Un profesionist vă poate ajuta să înţelegeţi şi să anticipaţi o parte dintre problemele cu care vă puteţi confrunta în relaţia cu personalitatea înalt-conflictuală şi vă poate ajuta să dezvoltaţi strategii pentru a le face faţă.

Totuşi, chiar şi un psihoterapeut poate să cadă în plasa emoţională a unei personalităţi înalt-conflictuale şi poate să creadă că voi sunteţi problema, nu aceea. Aşa că e de ajutor să faceţi rost de trei nume de terapeuţi, la care să mergeţi la interviu pentru a vedea dacă vă pot ajuta cu adevărat.

Iată aici patru întrebări pe care ar trebui să li le adresaţi:

1. Cât de multă experienţă aveţi cu clienţi care au trăsături sau chiar tulburări de personalitate borderline, narcisice, sau histrionice?

2. Aţi avut vreodată clienţi care au fost nevoiţi să se confrunte

y y cu un membru al familiei, un coleg de serviciu, un vecin sau altă persoană cu tulburare de personalitate?

3. Aţi avut vreodată un client care să fie Ţinta Culpabilizării unei persoane înalt-conflictuale: o persoană care în mod intenţionat sau neintenţionat a încercat să îi distrugă viaţa? Dacă da, ce aţi făcut să îl ajutaţi?

4. Aţi fi deschis să aflaţi mai multe despre acest tip de personalitate din cărţi sau articole pe care vi le-aş aduce eu?

Pentru că mulţi terapeuţi au experienţă limitată cu aceste tipuri de personalitate, cel mai important lucru e să vă simţiţi confortabil să vorbiţi cu ei. A le adresa aceste întrebări vă poate ajuta să hotărâţi cine vă poate ajuta cel mai mult pe baza situaţiei voastre concrete, dar decizia finală ţine de voi. Nu există un răspuns corect, pentru că se bazează pe situaţia voastră unică şi pe sentimentele voastre.

AVOCAŢII

1

Avocaţii au de gestionat cazuri care implică personalităţi înalt-conflictuale şi tulburări de personalitate, fără să îşi dea seama. Deşi avocaţii au parte de mai puţină formare în problemele de sănătate mentală decât psihoterapeuţii, e posibil să aibă mai multă experienţă în

încercările de a opri comportamentul înalt-conflictual folosind metode legale. Multe personalităţi înalt-conflictuale ajung să aibă de-a face cu sistemul juridic, pentru că dau în judecată o persoană pe care o învinuiesc pe nedrept pentru propriile probleme sau sunt permanent reclamaţi din pricina comportamentului lor nepotrivit faţă de ceilalţi.

Majoritatea avocaţilor probabil s-au lovit de situaţii întrucâtva asemănătoare cu a voastră – dispute imobiliare, conflicte la locul de muncă, vătămări personale, cazuri de divorţ şi aşa mai departe. Căutaţi un avocat care are experienţă în acea zonă a dreptului care acoperă conflictele pe care le aveţi cu personalitatea înalt-conflictuală. În mod ideal, cereţi o recomandare din partea cuiva care a avut o experienţă pozitivă cu un anumit avocat.

La fel ca în cazul psihoterapeuţilor, sugerez să consultaţi cel puţin trei avocaţi, fie pentru a vă reprezenta, fie pentru a vă oferi consultanţă în vreme ce vă gestionaţi propriul caz. Înainte de a hotărî să vă gestionaţi propriul caz, luaţi în calcul dimensiunea cazului, complexitatea sa, gradul de dificultate al personalităţii înalt-conflictuale şi dacă avocatul acesteia e un avocat negativ. Cu cât e mai dificil, mai amplu şi mai complex cazul, cu atât e mai mare probabilitatea ca voi să aveţi de câştigat din angajarea unui avocat. Iată aici câteva întrebări pe care le puteţi adresa avocaţilor cu care vă întâlniţi:

1. Aţi mai avut vreodată de a face cu un caz ca al meu? Cum l-aţi gestionat?

2. Aţi mai gestionat vreodată un caz în care cealaltă parte să fi părut că are o tulburare de personalitate?

3. Aţi mai avut vreodată un client care să pară că e Ţinta Culpabilizării unei persoane înalt-conflictuale: o persoană care, în mod intenţionat sau fără să îşi dea seama a încercat să îi distrugă viaţa? Dacă da, cum l-aţi ajutat?

4. Aţi fi deschis să aflaţi mai multe din cărţi sau

articole pe care vi le-aş aduce eu, sau din discuţii cu profesionişti din domeniul sănătăţii mentale, care să fie familiarizaţi cu acest tip de personalitate despre care eu cred că este implicat în cazul meu?

La fel ca în cazul intervievării terapeuţilor, nu există un răspuns corect privitor la care e cea mai potrivită alegere în cazul vostru. Va trebui să hotărâţi cu cine vă simţiţi cel mai în largul vostru în ceea ce priveşte cunoştinţele şi capacitatea sa de a comunica şi de a vă sprijini.

MEMBRII FAMILIEI ŞI PRIETENII

1

Mare parte din timp, membrii familiei şi prietenii pot fi cea mai însemnată resursă de sprijin pentru a scăpa de o personalitate înalt-conflictuală. Totuşi, trebuie să aveţi grijă ca ei să acţioneze mai curând ca avocaţi pozitivi de partea voastră şi nu ca avocaţii voştri negativi. Ţineţi minte că emoţiile intense ale unei personalităţi înalt-conflictuale sunt contagioase pentru toate persoanele implicate de ambele părţi ale unei dispute.

Deşi intenţiile lor sunt bune, prietenii şi familia vor dori instinctiv să ţină frâiele cazului, să vă spună ce să faceţi, să se confrunte cu personalitatea înalt-conflictuală şi cu avocaţii săi negativi. Anticipaţi intensitatea emoţiilor familiei şi prietenilor voştri, născute din dorinţa de a vă ajuta, şi dacă observaţi că se întâmplă aşa ceva, învăţaţi-vă familia şi prietenii ce vă e de ajutor şi ce nu. Spuneţi-le cum să fie avocaţi pozitivi pentru voi şi stabiliţi frontiere clare care îi vorâm piedica să devină avocaţi negativi, cum ar fi:

Să vă ofere sprijin şi încurajări, în loc să vă spună ce să faceţi.

Să vă informeze cu privire la resursele voastre – ca de pildă oameni, materiale de lectură, pagini de internet – şi să vă sugereze propuneri pe care le-aţi putea face; dar să fie înţelegători dacă nu le urmaţi pe toate (sau niciuna dintre ele).

Să nu vorbească în numele vostru cu personalitatea înalt-conflictuală sau cu avocaţii ei fără aprobarea voastră.

Să nu petreacă mult timp vorbind de rău personalitatea înalt-conflictuală şi pe avocaţii ei în faţa voastră, pentru că nu va face decât să vă îngreuneze sarcina de a gândi pozitiv şi de a vă concentra asupra găsirii de soluţii.

EXPLICAŢI TIPARELE

1

Parte dintre oamenii pe care îi abordaţi pentru a vă fi de ajutor nu vor vedea nimic greşit în comportamentul personalităţii înalt-conflictuale. Vă vor spune că reacţionaţi exagerat sau că *voi* sunteţi cauza reală a problemei. Nu încercaţi să vă certaţi cu ei, ci hotărâţi dacă aceştia sunt oamenii pe care puteţi conta pentru ajutor. Căutaţi-i pe aceia care vor înţelege şi explicaţi-le tiparele comportamentului înalt-conflictual cu care aveţi de a face, dar ţineţi minte că e mai bine să nu folosiţi termenii de *tulburare de personalitate* sau de *personalitate înalt-conflictuală* până când nu sunteţi familiarizaţi cu persoana. Multe persoane sunt descurajate de folosirea acestor termeni la început şi vor crede că puneţi etichete oamenilor sau că reacţionaţi exagerat.

Odată ce v-aţi hotărât de la cine puteţi obţine ajutor, explicaţi calm persoanei care sunt tiparele de comportament ale personalităţii înalt-conflictuale care vă fac rău. Luaţi primele trei cele mai problematice comportamente şi explicaţi-le ca pe nişte tipare care nu se pot opri fără ajutor din exterior. Daţi trei sau patru exemple puternice pentru a demonstra cum se repetă fiecare comportament dăunător şi cum vă face rău vouă sau altora. Vreţi ca explicaţia voastră să îi alerteze faţă de tipare pe care e posibil să nu le fi observat când doar auziseră de un incident izolat.

Următorul exemplu aplică toate lecţiile învăţate din ultimele capitole unei situaţii înalt-conflictuale care implică un avocat negativ şi felul în care poate fi deturnată

descriind trei exemple comportamentale-cheie unui avocat potenţial-pozitiv.

ANGAJATUL UNIVERSITĂŢII

Angelica era de puţină vreme noul secretar al universităţii. Ea împărţea un birou cu supervizorul ei direct, dr. Rogers, care se ocupa de un program special. El era extrem de plăcut faţă de ceilalţi, dar părea să sufere o schimbare de personalitate de câte ori uşa se închidea în spatele lui, exclamând: „Ţi-am spus de o sută de ori să trimiţi un bilet de mulţumire oamenilor care vizitează personal programul nostru din afara oraşului”, sau „Suntem unici! Trebuie să repeţi mereu oamenilor acest lucru! De ce îţi e atât de greu să înţelegi?” sau „Am de gând să întârzii mâine dimineaţă. Te rog să spui că sunt aici, dar sunt ocupat”. Uneori Angelica îl auzea ţipând remarce defăimătoare la telefon.

Tot acest comportament o angoasa pe Angelica. Ea nu ştia niciodată ce urma să îi spună el, ci doar că probabil nu avea să fie foarte drăguţ. Ei îi plăcea la universitate şi o respecta şi nu voia să rişte să îşi piardă slujba reacţionând, aşa că a început o conversaţie cu unul dintre ceilalţi membri ai personalului de pe acelaşi palier. L-a întrebat care era reputaţia supervizorului ei în universitate. „Ah, toată lumea crede că e grozav! Ba chiar scrie bilete personale de mulţumire tuturor vizitatorilor programului nostru din afara oraşului. E mereu drăguţ cu noi. Cred că va ajunge departe în această şcoală. De ce întrebi?”

Angelica a spus că era doar curioasă. Se întreba dacă mai ştia şi altcineva cum era cu adevărat în spatele uşilor închise. Dacă ştiau, nu vorbeau despre aceste lucruri. Dată fiind reputaţia lui la şcoală, se gândea că poate avea ceva de împărţit cu ea.

Apoi, Angelica se întâlni cu soţia dr-ului Rogers. Când o prinse singură pe Angelica, ea spuse: „Ştiu că probabil nu e uşor să lucrezi pentru soţul meu. Dar să nu îndrăzneşti să îl vâri în necazuri. Avem nevoie de acest salariu şi sperăm că va avansa în administraţie într-un an,

doi”. Angelica se simţea prinsă într-o capcană.

Dr. Rogers părea să aibă o personalitate înalt-conflictuală, pentru că o trata pe Angelica ca pe o Ţintă a Culpabilizării, iar discuţia privată cu soţia lui sugera că îi mai tratase şi pe alţii, înainte, la fel – probabil şi pe ea. El îi ceruse Angelicăi să fie avocatul lui negativ acoperindu-l atunci când ajungea cu întârziere la birou. Încerca să dea o impresie superioară despre el însuşi şi despre programul său; şi era arogant şi insultător – cel puţin faţă de Angelica.

Angelica poate să caute sprijin folosind metodele de a face faţă unei personalităţi înalt-conflictuale. Mai întâi, are nevoie de ajutor. Aşadar, de la cine poate primi ajutor?

Ar trebui să stea de vorbă cu şeful supervizorului ei? Ar trebui să se adreseze departamentului de resurse umane? Ar trebui să se plângă de hărţuire supervizorului dr-ului Rogers? Ea avea un văr care lucra în altă parte a campusului şi a luat hotărârea de a sta de vorbă cu el.

„Nu cred că ar trebui să faci nimic, îi spuse vărul ei. Eşti prea sensibilă. Am auzit vorbindu-se despre el şi toată lumea crede că va ajunge departe în această şcoală. În plus, dacă toată lumea îl place, îţi va face mai mult rău să spui ceva. Îţi sugerez să suporţi şi să mergi mai departe”.

Angelica se simţea nebună. Oare se putea pune cineva în locul ei? Nu mai cunoscuse pe nimeni atât de dificil precum dr. Rogers. Aşa cum am discutat, e ceva foarte întâlnit atunci când avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Pentru că personalităţile înalt-conflictuale adesea arată bine privite din afară, oamenilor le va fi dificil să creadă reclamaţiile voastre?

„Dar iată altă idee”, i-a spus vărul ei. „Majoritatea universităţilor au un mediator în campus, iar discuţia cu el e confidenţială şi el te poate ajuta sau îţi poate spune cu cine să vorbeşti. Cred că avem şi aici un asemenea birou”.

‚»

Înainte de a merge la biroul mediatorului, Angelica se hotărî săâşi pună ordine în gânduri, aşa încât persoana

cu care avea să vorbească să înţeleagă că se confrunta cu o problemă serioasă. E de remarcat că Angelica trebuia să aleagă trei tipare din comportamentele dr-ului Rogers, cu trei exemple pentru fiecare, pentru că prea multe ar fi copleşit persoana şi prea puţine nu ar fi reuşit să transmită severitatea comportamentului personalităţii înalt-conflictuale. Aproximativ trei exemple ajută să demonstrezi că există un tipar, fără a oferi excesiv de multă informaţie, aşa încât persoana să fie copleşită. Iată aici tiparele pe care le-a descris.

Primul tipar de comportament: *Are izbucniri frecvente şi bruşte de furie, în timpul cărora îmi adresează remarce dispreţuitoare*. Apoi a notat exemplele cele mai grave, inclusiv unde şi când au avut loc (pentru a demonstra că memoria ei era credibilă şi pentru a uşura sarcina mediatorului de a şi le aminti).

Al doilea tipar de comportament: *îşi asumă munca mea, de parcă ar fi făcut-o el însuşi*. A dat exemplul cu biletele de mulţumire şi alte două exemple.

Al treilea tipar de comportament: *Prezintă o imagine falsă a lui însuşi ca fiind o persoană drăguţă, în timp ce în culise se poartă mizerabil cu mine*. A dat două exemple ale comentariilor pe care el le făcea faţă de ea despre oameni pe la spatele lor, ca şi momentul când soţia sa a vorbit cu ea, pentru a arăta că, probabil, asemenea scene aveau loc şi acasă.

Când a vorbit cu mediatoarea, ea a înţeles pe deplin situaţia: „Am mai avut câteva asemenea cazuri, aşa că ştiu cum e să ai de a face cu o potenţială personalitate înalt-conflictuală. Haideţi să analizăm ce opţiuni aveţi…”

Angelica s-a simţit atât de uşurată că a găsit pe cineva care înţelegea personalităţile înalt-conflictuale şi pe avocaţii lor negativi. Deşi mediatoarea nu a putut rezolva situaţia, i s-au oferit câteva posibile moduri de acţiune, iar ea nu s-a mai simţit atât de singură.

TREI TEORII DESPRE O SITUAŢIE ÎNALT-CONFLICTUALĂ

În exemplul anterior, Angelica a reuşit să găsească ajutor pur şi simplu prezentându-i unui avocat pozitiv tiparul dr-ului Rogers de comportament negativ. Dar dacă un potenţial avocat pozitiv are nevoie să fie convins, ajută să îi explicaţi cele trei teorii cu privire la orice situaţie înalt-conflictuală. Când oamenii au doar o perspectivă asupra lucrurilor – fie că e a voastră sau a personalităţii înalt-conflictuale – adesea se înşală. Iată cele trei teorii pe care le puteţi prezenta unui potenţial avocat pozitiv, pentru a reduce riscul ca persoanele înalt-conflictuale să vă învinovăţească pe nedrept:

1. Persoana B spune că Persoana A are un tipar de comportament negativ şi e adevărat. Persoana A e probabil o personalitate înalt-conflictuală.

2. Persoana B spune că Persoana A se poartă rău, dar Persoana A nu se poartă rău cu adevărat, ci Persoana B e aceea. Probabil pentru că Persoana B îşi proiectează propriile gânduri negative, sentimente, şi/sau comportament asupra Persoanei A. Persoana B e probabil o personalitate înalt-conflictuală, iar Persoana A cel mai probabil nu e.

3. Atât Persoana A, cât şi Persoana B se poartă nepotrivit. Ambele sunt probabil personalităţi înalt-conflictuale.

În realitate, ar trebui să ţinem cont de toate aceste trei teorii ori de câte ori cineva ne spune că altcineva se poartă nepotrivit. Toate aceste trei teorii arată asemănător la suprafaţă, pentru că toate implică emoţii înalt-conflictuale. Când tragem pripit o concluzie, riscăm să înţelegem greşit. E adevărat în mod special în privinţa personalităţilor înalt-conflictuale, pentru că ele sunt preocupate să îi învinovăţească pe ceilalţi şi pentru că emoţiile lor înalt-conflictuale sunt contagioase şi, prin urmare, foarte convingătoare.

Explicând aceste lucruri cuiva şi prezentându-le cele trei argumente pentru fiecare dintre cele trei teorii, e posibil să le deschideţi mintea către posibilitatea ca voi să

fiţi Ţinta Vinovăţiei unei personalităţi înalt-conflictuale şi nu invers. Mare parte din munca mea de avocat a fost să îi conving pe ceilalţi că persoana pe care o reprezint eu e o Ţintă a Culpabilizării inocentă şi că are nevoie de protecţie, iar uneori procesul a durat luni sau chiar ani. Fiţi răbdători şi tenace.

Cheia este să deschideţi minţile celor care iau decizii, potenţialilor „avocaţi" sau altor persoane implicate, aşa încât toată lumea să ia în calcul cazul conform celor trei teorii. Odată ce li se deschide mintea, va deveni mai uşor pentru ei să se concentreze asupra dovezilor pentru şi împotriva fiecărei teorii şi să înţeleagă ce se petrece cu adevărat. Următorul exemplu aplică raţionamentul celor trei teorii unei situaţii de pretinsă violenţă domestică.

FAMILIA

Carolyn sună la poliţie şi spune că Kevin, iubitul ei şi tatăl copilului lor de doi ani, o lovise. Poliţia ajunge şi Kevin spune că n-a atins-o niciodată. În schimb, el spune că ea s-a lovit singură de zid pentru a-şi provoca o vânătaie, pentru a-l izgoni din casă. Era furioasă pe el pentru că nu voia să îi dea bani să îşi cumpere droguri. Poliţia trebuie să hotărască pe cine să creadă şi dacă să dea afară pe cineva din casă – şi asta foarte rapid.

Ce poveste e de crezut? V-aţi trezit crezând în mod automat versiunea lui Carolyn sau pe cea a lui Kevin? Dacă da, sunt şanse mari să fi greşit. Se cheamă *tendinţă către confirmare*. Aceasta înseamnă că sunteţi predispuşi să credeţi o teorie şi, prin urmare, e probabil să încercaţi să v-o dovediţi şi să rataţi toate dovezile care indică adevărul.

În schimb, folosiţi abordarea celor trei teorii şi căutaţi tipare de comportament care confirmă sau infirmă fiecare dintre teorii. De pildă, are Kevin un istoric de violenţă domestică? Poliţia îi poate verifica rapid cazierul. Oare Carolyn are un istoric de consum de droguri? Poliţia ar putea căuta urme de ace sau cicatrici pe trupul ei; sau i-ar putea cere lui Kevin dovezi cu privire la consumul ei de droguri, cum ar fi dosare medicale sau reţete pentru

medicamente. De dragul siguranţei, mai ales a copilului, putem remarca beneficiile căutării unui tipar de comportament. Conştientizarea personalităţii se poate dovedi extrem de utilă în acest caz.

Sigur, deja probabil luaţi în calcul şi scenariul în care ambii au un istoric de comportament nepotrivit. Dar nu puteţi presupune aşa ceva, am întâlnit multe cazuri în care o femeie abuzată fusese acuzată în mod fals de consum de droguri. Toate cele trei teorii trebuie luate în calcul, altminteri cei care iau decizii pot ajuta persoana greşită – şi în cazul de faţă, pot risca viaţa unui copil.

Din păcate, uneori, poliţia, terapeuţii, avocaţii, judecătorii şi alte persoane care iau decizii nu iau în calcul pe deplin toate cele trei teorii şi greşesc.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

A face faţă unei persoane înalt-conflictuale presupune adesea ca Ţinta Culpabilizării să ceară ajutorul din partea celorlalţi pentru a se elibera pe deplin de o persoană sau de o situaţie. Aceasta, mai ales pentru că personalităţile înalt-conflictuale recrutează foarte rapid avocaţi negativi şi se bucură de sprijinul lor. Totuşi, a primi ajutor pentru a face faţă unei personalităţi înalt-conflictuale presupune a explica tiparele lor derutante de comportament, complicate de faptul că personalităţile înalt-conflictuale îşi pot face Ţintele Culpabilizării să pară ele însele problema – singura problemă.

Prin urmare, e important să le cerem celorlalţi să ţină cont de cele trei teorii valabile pentru orice situaţie de conflict şi să le arătăm dovezile şi argumentele pentru fiecare în parte. Spuneţi-le că aţi aflat de curând de *conştientizarea personalităţii* şi demonstraţi-le că trei tipare de comportament, însoţite de trei dintre cele mai grave exemple care ilustrează fiecare tipar, arată că aţi devenit Ţinta unei persoane înalt-conflictuale. Ţineţi minte:

CEI TREI 3:

3 Teorii, 3 Tipare, 3 Exemple pentru fiecare

Nu vă pierdeţi timpul şi energia emoţională

încercând să îi convingeţi pe cei care nu vor să vă înţeleagă situaţia sau care vă învinovăţesc pentru circumstanţele în care vă aflaţi. Nu e vina voastră şi veţi obosi repede să încercaţi să îi aduceţi de partea voastră. Multor oameni le lipseşte capacitatea de a conştientiza trăsăturile de personalitate sau li se poate părea greu să fie de partea voastră sau pot fi ei înşişi personalităţi înalt-conflictuale. Încercaţi să nu luaţi personal lipsa lor de sprijin. În schimb, folosiţi-vă energia încercând să găsiţi oameni care să vă asculte şi să vă înţeleagă.

Capitolul 11

Teoria cu privire la personalităţile înalt-conflictuale

Mai devreme sau mai târziu, oamenii mă întreabă: De ce există personalităţi înalt-conflictuale? Şi de ce numărul lor pare să fie din ce în ce mai mare în societate? Mi s-au adresat aceste două întrebări de sute de ori şi mă gândesc la ele de aproape douăzeci de ani. În acest capitol, voi face tot ce pot ca să răspund la ele în context istoric şi am să ofer propria mea interpretare cu privire la ce înseamnă pentru viitorul societăţii noastre – puse laolaltă, constituie ceea ce eu numesc *teoria cu privire la* personalităţile înalt-conflictuale.

Aşadar, dacă aceste cinci tipologii sunt atât de distructive, de ce mai există? Credinţa mea este că „arhitectura” unui creier înalt-conflictual care provoacă astfel de comportamentele extreme a fost, la nivel istoric, o comoară pentru societate în vreme de război, dar poate fi perturbatoare în civilizaţiile paşnice. Prevalenţa lor pare să sporească sau să scadă de-a lungul istoriei pe baza gradului de organizare sau dezorganizare a societăţii într-un anumit moment. În momentele de revoltă socială, pare că asistăm la o creştere a numărului de personalităţi înalt-conflictuale. De exemplu, acum are loc o astfel de creştere, parţial pentru că trăim vremuri de schimbări tehnologice şi sociale rapide, care sunt exacerbate de o uriaşă cultură mass-media, care se concentrează asupra imaginilor de comportamente negative, înalt-conflictuale. Mass-media se

concentrează asupra acestor imagini şi comportamente negative pentru a vă capta atenţia, dar, de asemenea, învaţă noile generaţii că acesta e comportamentul relaţional normal. Pentru unii, aceste modele provenite din mass-media sunt integrate în mod rigid personalităţii lor – o personalitate înalt-conflictuală.

DOUĂ EMISFERE ALE CREIERULUI

Pentru a putea urmări teoria privind personalităţile înalt-conflictuale, avem nevoie mai întâi să înţelegem că personalităţile înalt-conflictuale şi tulburările de personalitate de regulă merg mână în mână. E o conexiune importantă, despre care majoritatea angajatorilor şi juriştilor nu au idee.

Aşa cum discutam mai devreme, această legătură explică acest tip de gândire totul-sau-nimic, emoţiile negestionate, tendinţa de a-i învinovăţi pe alţii pentru problemele lor şi comportamente extreme – toate fiind trăsături ale tulburărilor de personalitate. Apoi am aflat că persoanele înalt-conflictuale şi cele cu tulburări de personalitate împărtăşesc, de asemenea, o similaritate biologică esenţială.

Acum câţiva ani am luat parte la un seminar de două zile pentru psihoterapeuţi despre comunicarea „emisferei drepte a creierului" cu dr. Allan Schore, psihiatru şi neuro-cercetător la UCLA.

Allan Schore este autorul a mai multe cărţi din care sunt extrase aceste informaţii, în principal *The Science or Art of Psychotherapy* (New York: W.W. Norton, 2012).

După acel seminar, cercetând în continuare chestiunea creierului, anumite lucruri privitoare la comportamentul înalt-conflictual au început să capete sens.

Toţi oamenii au două sisteme fundamental diferite de rezolvare a conflictelor, fiecare dintre ele activând o parte diferită a creierului nostru:

Una pentru acţionarea rapidă în situaţii de criză, care ne poate salva viaţa.

Cealaltă – pentru analiza problemelor în detaliu şi pentru găsirea mai multor soluţii posibile.

Creierul relaţional (CR): Acest prim sistem defensiv, protector, pare să fie cel mai activ în emisfera noastră dreaptă. Această parte a creierului e mereu atentă la relaţia noastră cu mediul nostru imediat, pentru a identifica orice posibile ameninţări sau crize potenţiale. Acestea includ pericolele fizice, dar şi pe cele sociale, cum ar fi tonul, expresiile faciale sau gesturile ameninţătoare.

De fapt, dr. Schore a explicat că emisfera dreaptă a creierului are mai mulţi neuroni conectaţi la corpurile noastre decât emisfera stângă. Aşa că atunci când avem un instinct sau luăm o decizie instinctuală, cel mai probabil ne folosim emisfera dreaptă. Aceasta ne ajută să acţionăm într-o fracţiune de secundă, dacă e nevoie, pentru a evita un pericol.

Creierul logic (CL): Prin contrast cu acţiunea rapidă a creierului drept, emisfera stângă a creierului pare să fie responsabilă de procesul nostru de rezolvare de probleme. Aceasta include analiza detaliilor, a alternativelor, planificarea viitorului. Sigur, acest tip de gândire este mai lent, dar mult mai corect.

COLABORAREA

În general, emisferele dreaptă şi stângă colaborează îndeaproape, oamenii trecând rapid de la un tip de gândire la altul. Dr. Schore a spus că în majoritatea timpului emisfera noastră stângă ne domină gândirea, dar într-o situaţie de criză, emisfera dreaptă preia rapid frâiele pentru a ne proteja şi a ne apăra. Totuşi, când unul dintre tipurile de gândire ale unei emisfere e dominant şi demonstrează mai multă activitate cerebrală, cealaltă rămâne la rândul ei întrucâtva activă. Prin urmare, cum de colaborează atât de bine?

Răspunsul rezidă în „puntea” dintre emisfere, corpul calos. De regulă, are între două sute până la trei sute de milioane de neuroni şi conectează emisfera stângă cu cea dreaptă. Pentru majoritatea oamenilor, această conexiune

funcţionează lin. Dar dacă nu funcţionează?

Potrivit unui studiu derulat de Martin Teicher şi de colegii săi de la Universitatea Harvard*, copiii abuzaţi în mod repetat aveau corpul calos mult micşorat, vătămat. Aceasta le îngreunează sarcina de a face rapid trecerea de la modul rezolvare de probleme la modul de criză şi înapoi. Aşa că acum sunt bine, iar în clipa imediat următoare sunt furioşi fără motiv şi devin complet nerezonabili.

Studiul sugerează că acest corp calos afectat poate fi una dintre cauzele tulburărilor de personalitate borderline la adulţi, mulţi dintre ei demonstrând dificultăţi de comunicare între emisfera dreaptă şi cea stângă revelate şi în alte studii de cercetare. Aceasta ar explica de ce oamenii cu această tulburare trăiesc schimbări de dispoziţie atât de frecvente: de la a fi extrem de prietenoşi şi logici, la a fi extrem de furioşi şi iraţionali

— Martin Teicher, „Sears That Won't Heal: The Neurobiology of Child Abuse", *Scientific American 286*, *nr. 3* (*2002*): *68 – 75*.

şi invers – uneori într-un interval de câteva minute. Această distrugere poate fi provocată de stresul abuzului fizic, sexual, verbal, de neglijenţă, sau chiar de copilăria petrecută într-o zonă de război.

De fapt, cercetările lui Teicher arată că un corp calos redus în dimensiuni poate ajuta un copil să supravieţuiască până la vârstă adultă într-un mediu periculos. Cu un corp calos mai mic, copilul reacţionează mai rapid în scopuri de supravieţuire într-o zonă de război sau într-un mediu abuziv, în loc să piardă timp preţios analizând o situaţie de conflict. Sigur, o reacţie imediată la stres – cum ar fi o reacţie puternică de tip luptă sau fugă – nu funcţionează prea bine într-un mediu paşnic, adult, cum ar fi un loc de muncă.

Veştile bune sunt că un tratament adecvat, cum ar fi terapia dialectică comportamentală, poate consolida corpul calos, pe măsură ce persoana deprinde abilităţile practice de a-şi calma emoţiile şi stresul, şi drept rezultat,

poate construi mai multe conexiuni în corpul calos de-a lungul timpului.

Ţinând cont că personalităţile înalt-conflictuale au tendinţa de a coincide cu tulburările de personalitate, aceste cercetări şi altele asemănătoare explică de ce multe persoane cu tulburări de personalitate înalt-conflictuale folosesc o logică defectuoasă în situaţii stresante. Mai explică şi de ce e mai bine să încercăm să calmăm personalităţile înalt-conflictuale mai întâi prin conectare, apoi prin analiză, reacţie şi stabilirea limitelor. Dacă începeţi agresiv, sau încercând să le declanşaţi un insight cu privire la propriul comportament, *comunicaţi cu „emisfera greşită”*, care declanşează o reacţie impulsivă de tipul luptă-sau-fugi la personalitatea înalt-conflictuală şi înrăutăţeşte lucrurile. Metoda CARS despre care am discutat mai devreme a fost dezvoltată în parte pentru a anticipa reacţia impulsivă a creierului unei personalităţi înalt-conflictuale şi pentru a o calma suficient încât să ajungă la creierul logic, analitic, al acesteia.

ADN-UL SOCIAL

Dar ce se poate spune despre modul în care oamenii deprind normele sociale? în funcţie de tipul de cercetător cu care stăm de vorbă şi de tulburarea de personalitate despre care discutăm, o tulburare de personalitate poate fi între între 40% şi 80% înnăscută. Cercetătorii din domeniul personalităţii spun că ne naştem cu anumite trăsături de personalitate predefânite, care apoi sunt consolidate sau slăbite de experienţa noastră de viaţă. Natură versus cultură.

De pildă, cele cinci tipuri de personalitate înalt-conflictuală par să fie semnificativ influenţate sau exacerbate de experienţe negative de viaţă, mai ales în timpul copilăriei timpurii, atunci când are loc dezvoltarea constantă a creierului. De exemplu, în copilăria timpurie, „ataşamentul” dintre un copil şi părinţii săi poate face o diferenţă enormă pe tot parcursul vieţii sale. Dacă ataşamentul e nesecurizant (părintele nu alină îndeajuns

bebeluşul şi nu îi dă voie să exploreze în ritmul său), atunci copilul va face faţă agăţându-se, pierzând interesul pentru părinte sau temându-se de părinte. Aceste metode timpurii de coping sunt factori de risc pentru dezvoltarea tulburărilor de personalitate la vârstă adultă, în funcţie de alte experienţe de viaţă pozitive sau negative din timpul copilăriei.

Dacă au fost abuzuri, sau copilului i se insuflă o stimă de sine excesivă, există un risc ridicat de dezvoltare a unor tulburări de personalitate, mai ales dacă acel copil s-a născut deja cu unele dintre aceste trăsături.

Pe de altă parte, tulburările de personalitate antisociale par să fie înnăscute în proporţie mai mare decât celelalte tulburări, mediul jucând astfel un rol neînsemnat în dezvoltarea unei tulburări de personalitate. Aceasta înseamnă că persoanele cu această tulburare sunt cele mai puţin probabil să sufere schimbări la vârstă adultă şi pot fi cele mai puţin înclinate să le pese dacă îi rănesc sau nu pe ceilalţi.

De ce se nasc astfel? Pare că oamenii cu tulburări de personalitate şi personalităţi înalt-conflictuale au fost mereu prezenţi de-a lungul istoriei consemnate. E posibil să fie parte a bazinului genetic dintr-un motiv serios, altminteri nu ar fi supravieţuit atâta vreme. Iată ce cred eu despre toate acestea.

Conform antropologilor, fiinţele omeneşti se află aici de aproximativ 150.000 – 200.000 de ani, dotaţi cu actuala capacitate a creierului[24][25]. Totuşi, abia acum 75.000 de ani oamenii au dezvoltat limbile vorbite. E binecunoscut că

---

24 Rob deSalle și Ian Tattersall, Human Origins. What Bones and Genomes Tell us About Ourselves (Number Thirteen: Texas A&M University Anthropology Series, D. Gentry Steele, ed.).

25 Carl Zimmer, „Monkeys Could Talk, but They Don’t have the Brains for It“, New York Times, 9 decembrie 2016. Acest articol citează cercetători care afirmă că evoluția vorbirii umane a venit în principal din schimbări la nivelul aparatului fonator, care îngăduie limbii să se miște înainte și înapoi înspre gât. „Abia în urmă cu 75 000 de ani au fost găsite fosile ale omului modem cu un asemenea aparat fonator.“

abia acum 5.000 de ani am inventat scrisul. Aşadar, vreme de jumătate din istoria omenirii – prima sa jumătate – am comunicat nonverbal. Probabil prin mormăieli şi gesturi şi expresii faciale.

Chiar şi azi, majoritatea oamenilor sunt de acord că mesajele nonverbale reprezintă 90% din comunicarea noastră. Dat fiind că emisfera dreaptă a creierului pare să gestioneze mare parte din comunicarea noastră nonverbală, oamenii care au expresii mai puternice ale emoţiilor şi comportamente agresive ne pot capta mai uşor atenţia şi ne pot manipula mai lesne, chiar şi în vremurile moderne, în ciuda accesului la istoria scrisă şi la metode de rezolvare a problemelor. Prin urmare, trăsăturile extreme manifestate de personalităţile înalt-conflictuale sunt, în anumite situaţii, trăsături superioare pentru supravieţuire şi succes.

Personalităţi din timpul războiului? Personalităţile înalt-conflictuale e posibil să servească unui scop în vreme de război. Să ne gândim puţin:

Personalităţile înalt-conflictuale antisociale: acestea sunt luptătorii, cei care pot să lupte fără conştiinţă. Multora dintre ei le face plăcere să facă rău altora – uneori chiar să ucidă. Ar face *orice* să îi domine pe ceilalţi şi sunt extrem de defensivi cu cei care încearcă să îi domine. Îşi asumă riscuri şi au impulsul de a căuta aventura, chiar dacă le pune viaţa în pericol. Sunt cei care v-aţi dori să lupte în tabăra voastră în orice bătălie intensă pe viaţă şi pe moarte. Mai sunt şi persoane extrem de promiscue, care pot revitaliza populaţia după un război.

Personalităţile înalt-conflictuale narcisice: Acestea sunt liderii – cei care îşi doresc să fie priviţi ca fiind superiori tuturor celorlalţi. Pot fi extrem de fermecători şi de persuasivi, convingându-i pe ceilalţi să îi urmeze şi să creadă în planurile lor. Se bucură să îşi trateze duşmanii cu dispreţ şi insulte publice, dar îi flatează pe cei care se află de partea lor cu laude şi atenţie. Pot fi foarte seducători, atât politic, cât şi sexual. Aceste trăsături pot

spori numărul celor care îi urmează şi îi pot convinge pe oameni să aibă încredere în ei. Sunt cei mai potriviţi ca lideri revoluţionari, pentru că se percep pe ei înşişi ca fiind superiori statu-quo-ului sau regulilor existente, legilor şi instituţiilor. Dar, în general, nu sunt buni la construit societăţi sau organizaţii paşnice după o revoluţie. Aşa cum menţionam mai devreme, ofiţerii FBI care se ocupă de profiluri ale infractorilor spun că mulţi lideri terorişti au acest tip de personalitate. A răsturna o ordine socială poate să fie necesar pentru progres în anumite situaţii, dar nu şi în altele, aşadar aceşti lideri narcisici sunt înlăturaţi pe timp de pace.

Personalităţile înalt-conflictuale borderline: Acestea sunt persoanele protectoare ale relaţiilor – la extrem. Sunt foarte legaţi de copii şi de parteneri. Probabil că sunt cei mai buni supravieţuitori în vreme de război, pentru că îşi protejează cu patimă familiile împotriva oricăror ameninţări exterioare. Pot deveni extrem de geloase, uneori chiar violente pentru a-şi proteja căminul şi comunitatea. În calitate de soţi, e posibil să încerce să îşi „protejeze” partenerele, dominându-le fizic şi controlându-le. Ca soţii, pot fi foarte vigilente în ceea ce priveşte infidelităţile soţilor şi pot menţine un control strict asupra copiilor, pentru a-i păstra în preajmă. E posibil ca acest comportament să ajute familiile să supravieţuiască ameninţărilor exterioare.

Personalităţile înalt-conflictuale paranoide: Aceste personalităţi sunt extrem de suspicioase cu toată lumea. E posibil să detecteze inamicii sau posibile trădări înaintea tuturor. Sunt atenţi la conspiraţii înăuntrul sau în afara comunităţilor lor. Ţin minte ofensele trecute şi sunt ranchiunoşi, ceea ce poate fi de ajutor în prinderea trădătorilor.

Personalităţile înalt-conflictuale histrionice: Aceste personalităţi sunt foarte dramatice şi reacţionează la evenimente minore şi comportamente sociale nepotrivite. Excelează în captarea şi menţinerea atenţiei oamenilor. Pot

să îi atragă pe toţi în poveştile lor şi în momentele lor de criză. Pot domina distragerile individuale dintr-o familie sau comunitate, aducând pe toată lumea împreună, să audă veştile lor alarmante. Aceasta ar putea ajuta comunitatea să supravieţuiască.

Putem vedea cum fiecare dintre aceste tulburări de personalitate înalt-conflictuală pot să fi fost de ajutor în supravieţuirea familiilor şi comunităţilor omeneşti, încă dinainte de apariţia limbajului vorbit sau scris. Cu alte cuvinte, e posibil să fie considerate „tulburări" doar în societăţile moderne civilizate, acolo unde nu există războaie sau alte tulburări sociale care se petrec în viaţa de zi-cu-zi: de fapt, capacitatea şi dorinţa de a gestiona şi a limita personalităţile înalt-conflictuale poate fi semnul unei civilizaţii de succes.

INFLUENTE CULTURALE

1

Aşa cum menţionam la începutul acestui capitol, cred că influenţele culturale joacă, de asemenea, un rol important în crearea personalităţilor înalt-conflictuale. În cartea lor, *The Narcissism Epidemic*: *Living in the Age of Entitlement*, Jean Twenge şi W. Keith Campbell susţin că dezvoltarea personalităţii este influenţată mai tare de deceniul naşterii decât de familia în care ai crescut[26]. N-aş merge atât de departe, pentru că eu cred că influenţele familiale sunt mai importante, pe baza experienţei mele de terapeut. Dar influenţele culturale pot, într-adevăr, să fie foarte puternice.

E uşor de remarcat, dacă facem o comparaţie între oameni născuţi în anii 1920 şi cei născuţi în anii 1980. Primul grup e cunoscut de către mulţi drept generaţia „măreaţă". Ei au traversat Marea Criză şi cel de-al Doilea Război Mondial. Erau educaţi să-şi poarte de grijă unul altuia: cu un şomaj situat la 25%, pierderi de case,

26 Jean M. Twenge și W. Keith Campbell, The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (New York: Free Press, 2009).

cantităţi limitate de hrană disponibile, era o epocă a generozităţii şi a sacrificiului. Familia, comunitatea şi naţiunea erau cauze mai importante cărora toţi se dedicau. Nici măcar nu le plăcea să vorbească despre ei înşişi. Toate acestea au devenit parte a personalităţii lor, ca generaţie.

Pe de altă parte, persoanele născute din anii 1980 până spre 2000, „milenialii”, sunt prima generaţie care a crescut cu computere personale. Pentru mileniali, a petrece timp de unii singuri cu numeroase echipamente electronice e ceva firesc şi excelarea în folosirea acestor echipamente e ceva extrem de valorizat de societate, dar şi de economie. A avea grijă de tine însuţi şi de succesul tău individual a devenit o prioritate culturală. (Sigur, această tendinţă către focalizarea asupra propriei persoane a început în anii 1960 şi 1970 cu generaţia baby-boomers, după ce planificarea familială şi familiile mici au devenit o normă culturală).

Începând cu anii 1970, starurile rock, starurile de cinema, cele din zona sportului şi miliardarii au devenit oamenii cei mai admiraţi cultural. Drepturile şi libertăţile individuale au devenit punctul maxim de concentrare a energiilor politice ale oamenilor – atât a celor de dreapta, cât şi a celor de stânga.

Când un grup social era mai important decât individul, existau o seamă de constrângeri sociale şi critici la adresa comportamentului înalt-conflictual. Acum, indivizii înalt-conflictuali au mai puţine constrângeri, acţiunile lor atrag succes financiar şi putere politică. Când aceste comportamente nu sunt limitate ci, din contră, sunt preţuite, se vor înmulţi.

În ceea ce priveşte tulburările de personalitate, toate cele cinci personalităţi înalt-conflictuale par să fie în creştere. Studiul NIH la care am făcut trimitere pe tot parcursul cărţii arată că numărul cel mai mare de tulburări de personalitate se găseşte în rândul tinerilor (20 – 29 de ani) şi cel mai scăzut în rândul vârstnicilor (65 şi peste).

Dat fiind că personalităţile sunt destul de stabile pe parcursul unei vieţi, mi se pare că acesta este rezultatul unei creşteri a tulburărilor de personalitate la nivelul societăţii, fiecare categorie de vârstă având parte de mai multe.

De ce? Potrivit teoriei mele, cultura noastră este cea care predă comportamentele specifice tulburărilor de personalitate, prin expunerea excesivă a acestora în mass-media ultimilor douăzeci de ani. Începând cu anii 1990, televiziunea prin cablu şi internetul (şi pierderea presei scrise) au escaladat aspectul emoţional al ştirilor 24/7 şi al dramelor din ce în ce mai extreme.

— B.F. Grant, D.S. Hasin et al., p. 952.

care subliniază comportamentul nepotrivit pentru a ne capta atenţia. În vreme ce pentru adulţi e distractiv, pentru copii e un antrenament social. Dacă aţi ateriza brusc pe Terra şi v-aţi uita la programele noastre de ştiri, aţi crede că lumea e în război peste tot – chiar dacă e cea mai paşnică epocă din istoria consemnată. Atunci, de ce avem de a face cu o creştere a numărului de personalităţi înalt-conflictuale în vremuri de pace relativă?

Personalităţi perturbante? Personalităţile înalt-conflictuale pot uneori să servească unui scop pe timp de pace. Personalităţile înalt-conflictuale ne captează atenţia şi îi pot determina pe oameni să perturbe ordinea existentă, atunci când *pare* că există prea multă instabilitate sau rigiditate socială. E posibil să traversăm propria noastră perioadă conflictuală social, pentru că anumite părţi din societatea noastră au devenit prea rigide (inegalitatea veniturilor, mobilitatea redusă în ierarhia socială, reglementările guvernamentale etc) şi alte părţi pot fi prea instabile (internetul, violenţa armată, războaiele din Orientul Mijlociu etc).

De pildă, auzim adesea despre companii din domeniul tehnologiei care „perturbă” companiile şi industriile cu tradiţie. Parte dintre liderii acestor companii au fost consideraţi personalităţi înalt-conflictuale, mai ales de

tipul narcisic. Aceşti lideri sunt revoluţionari, îşi aduc în faţă ideile şi comportamentele lor extreme pentru a schimba felul în care facem lucrurile – uneori spre bine, alteori spre rău.

Un exemplu de marcă a fost Steve Jobs, care era bine-cunoscut în Sillicon Valley pentru gândirea sa de tipul totul-sau-nimic, emoţiile negestionate, comportamentul extrem şi tendinţa de a căuta Ţinte ale Culpabilizării, pe care le concedia dintr-un impuls, la care ţipa într-o convorbire telefonică sau pe care le umilea în public". A reuşit să perturbe multe zone ale industriei

— Steven Pinker, *The Better Angels of Our Nature*: *Why Violence Has Declined* (New York: Viking, 2011).

** Robert Sutton, *The No Asshole Rule*: *Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't* (New York: Warner Business Books, 2007).

(calculatoare, muzică, telefoane mobile, fotografie etc) în moduri despre care mulţi oameni au spune că au fost benefice, pentru că cei din jurul său au ştiut să ia ce era mai bun din gândirea şi aptitudinile sale, limitându-i comportamentele extreme[27].

Sigur, nu orice personalitate înalt-conflictuală va fi la fel de utilă societăţii cum a fost Steve Jobs. O cultură înalr-conflictuală va produce mai multe personalităţi înalt-conflictuale, atât bune cât şi rele, aşadar devine esenţial să ne educăm cu privire la principiile conştientizării personalităţii, pentru a supravieţui prezentului şi viitorului.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Naţiunile, comunităţile, familiile şi indivizii trebuie să fie vigilenţi cu privire la personalităţile înalt-conflictuale şi să încerce să obţină un echilibru de stabilitate şi flexibilitate în relaţiile cu alţii. Cu suficiente reguli şi legi, multe persoane cu personalităţi înalt-conflictuale pot fi

27 Pentru o analiză a felului în care cei din preajma lui Steve Jobs au folosit metoda CARS, vezi Bill Eddy și L. Georgi DiStefano, Ifs all Your Fault at Work: Managing Narcissists and Other High-Conflict People (Scottsdale, AZ: Unhooked Books, 2015).

gestionate suficient şi pot contribui productiv la societate. Dar, pentru aceasta, e nevoie de o conştientizare a personalităţii pe scară largă.

E important, de asemenea, să abordaţi conştientizarea personalităţii cu empatie. Persoanele înalt-conflictuale pot să se fi născut astfel sau să fi deprins tiparele de comportament din copilării abuzive sau prea indulgente şi de la cultura noastră mass-media contemporană „înalt-conflictuală”. Ei n-au ales să aibă probleme de personalitate şi aceste probleme le distrug şi lor vieţile, în egală măsură ca pe ale celorlalţi. Totuşi, aceste tipare de personalitate sunt foarte adânci şi rezistente la schimbare. Cred că, cu cât sunt oamenii mai educaţi cu privire la personalităţile înalt-conflictuale, cu atât mai paşnice vor fi vieţile noastre sociale şi personale.

Aceasta este teoria cu privire la personalităţile înalt-conflictuale! Cel puţin, până acum.

Capitolul 12 Conştiinţa de sine

5 5

Pentru a rezuma această carte şi a vă ajuta să ţineţi minte principiile sale cheie, vreau să păstrez lucrurile simple: în ultimii câţiva ani, am predat un curs intensiv la Facultatea de drept privitor la gestionarea persoanelor înalt-conflictuale aflate în dispute juridice. Într-un an, unii dintre studenţii mei au vrut să ştie acel termen unic care rezuma diferenţa cea mai importantă dintre personalităţile înalt-conflictuale şi toţi ceilalţi, aşa încât să se asigure că nu deveneau ei înşişi persoane înalt-conflictuale. După o serie de discuţii, am căzut de acord că acea sintagmă ar trebui să fie *conştiinţa de sine*. În acest ultim capitol vreau să subliniez două tipuri de conştiinţă de sine:

1) Conştiinţa de sine care vă ajută să detectaţi personalităţile înalt-conflictuale;

2) Conştiinţa de sine care vă ajută să vă rafinaţi propria personalitate.

DIFERENŢA ESENŢIALĂ

Oamenii ale căror personalităţi nu sunt tulburate îşi

analizează permanent acţiunile, învăţând din experienţele lor şi schimbându-şi corespunzător comportamentul. Ei pun întrebări de tipul: „Oare cu ce am greşit de am primit acest răspuns?” şi „Ce ar trebui să fac diferit data viitoare?” Acestea sunt reacţii sănătoase, conştiente de sine, iar a ne pune aceste întrebări ne ajută să ne înţelegem între noi. Acest al doilea tip de conştiinţă de sine, care ne ajută să ne rafinăm comportamentul şi personalităţile, este motivul pentru care fiinţele umane pot supravieţui aproape oriunde în lume, alături de aproape orice altă fiinţă umană. Conştiinţa de sine este esenţială pentru supravieţuirea şi succesul nostru colectiv.

Dar persoanele înalt-conflictuale şi toţi oamenii cu tulburări de personalitate duc lipsă de această conştiinţă de sine socială. E în destinul lor să repete o gamă limitată de comportamente, indiferent de consecinţe. Sigur, există o marjă a acestei lipse de conştiinţă de sine. Unii au o capacitate redusă de a reflecta şi de a se schimba, dar e limitată – altminteri nu ar fi personalităţi înalt-conflictuale.

În general, personalităţile înalt-conflictuale nu îşi dau seama ce impact au asupra altor oameni. Nu îşi dau seama de faptul că tiparele lor de comportament agresive şi rigide îi ofensează pe ceilalţi şi îi îndepărtează. Ei judecă greşit stările de spirit ale celorlalţi oameni şi cred că le pot citi gândurile. Îi văd în mod fundamental pe ceilalţi ca pe nişte duşmani, chiar dacă toate indiciile sociale pe care le oferă aceştia le spun exact opusul.

Probabil vă daţi seama de aceste lucruri dacă vă aflaţi într-o relaţie strânsă cu o persoană înalt-conflictuală. Poate simţiţi că trebuie să mergeţi mereu pe vârfurile picioarelor, pentru că nivelul vostru normal de conştiinţă de sine e mereu în contradicţie cu lipsa lor de conştiinţă de sine. Poate fi epuizant. În cazul personalităţilor înalt-conflictuale, deficitul lor de conştiinţă de sine îi duce la depresie şi anxietate, pentru că, în ciuda eforturilor pe care ei le depun, relaţiile lor rămân nesatisfăcătoare. În schimb, aceste eforturi le pot însufleţi cele mai teribile

coşmaruri.

CELE CINCI TIPARE

Iată pe scurt o recapitulare a ceea ce se întâmplă diferitelor personalităţi înalt-conflictuale, din pricina lipsei lor de conştientizare de sine.

Spaima supremă a personalităţilor înalt-conflictuale borderline: a fi abandonate.

Tiparul lor de schimbări bruşte de dispoziţie, intensitate, furie bruscă şi manipulare îi împinge pe oameni să se supere pe ei şi să îşi dorească să îi abandoneze.

Spaima supremă a personalităţilor înalt-conflictuale narcisice: a fi nerespectate şi privite ca fiind inferioare.

Tiparul lor de aroganţă, insulte, sentimente de îndreptăţire şi solicitare de admiraţie îi determină pe ceilalţi să îi considere inferiori şi să-şi dorească să le răspundă la insulte, cu insulte.

Spaima supremă a personalităţilor înalt-conflictuale antisociale: a fi dominate de ceilalţi.

Tiparul lor de dominare emoţională, financiară, fizică şi prin orice alte mijloace necesare, a celorlalţi, îi face pe oameni să îşi dorească să îi vadă în spatele gratiilor şi dominaţi de autorităţi.

Spaima supremă a personalităţilor înalt-conflictuale *paranoide*: a fi trădaţi de cei apropiaţi lor.

Tiparul lor de comportament suspicios, ranchiună şi acuze la adresa celorlalţi că fac parte din conspiraţii împotriva lor îi face pe oameni să şuşotească despre ei şi să se îndepărteze de ei („să îi trădeze”) după ce acumulează frustrări în relaţia cu aceştia.

Spaima supremă a personalităţilor înalt-conflictuale *histrionice*: a fi ignorate.

Tiparul lor de intensitate dramatică nesfârşită îi epuizează pe cei din jur, care adesea încearcă să ignore poveştile lor şi, în cele din urmă, abia aşteaptă să se îndepărteze de ei.

CONŞTIENTIZAREA PERSONALITĂŢII

1

Acum, că am analizat problemele legate de absenţa conştientizării, să analizăm din nou conştientizarea personalităţii. Este vorba despre recunoaşterea *tiparelor de comportament* – ale altora şi ale noastre. Nu e ceva intuitiv; cu toţii avem de învăţat. Până când oamenii nu vor învăţa să recunoască aceste tipare, vor continua să înţeleagă greşit aceste personalităţi extreme şi vor considera că sunt bune, puternice şi atrăgătoare.

Imediat ce recunoaşteţi *tiparele* pe care le căutaţi, vă puteţi folosi cunoaşterea de sine pentru a afla *cum şi unde* să vă uitaţi. Să revedem metoda WEB şi felul în care ea vă poate ajuta.

Cuvintele: Fiţi atenţi la cuvintele care vă captează atenţia, mai ales la tiparele de gândire totul-sau-nimic. „*Tu mereu…*”, „*Tu niciodată…*”, „Faci ca mine sau dispari!”, „*E DOAR vina ta*!” Ţineţi minte că spunem cu toţii asemenea lucruri uneori. Problema apare când avem de a face cu un *tipar* şi cu o *intensitate* a unui astfel de limbaj scris şi vorbit frecvent.

Emoţiile: Fiţi atenţi la felul în care persoana îşi gestionează emoţiile *şi* la felul în care vă simţiţi în preajma acelei persoane. Aici, conştientizarea de sine poate fi foarte importantă.

În primul rând, există sau nu un *tipar* de emoţii negestionate, cum ar fi furia, lacrimile, schimbările rapide de dispoziţie, distragerile emoţionale ale atenţiei (de pildă, devin defensivi când primesc critici minore, în loc să ducă sarcinile la capăt), preocuparea faţă de nedreptăţi trecute, iubire extremă pentru cineva abia cunoscut, ură bruscă pentru cineva pe care îl iubeau şi aşa mai departe? Sau sunt emoţiile lor foarte reprimate de teamă că vor pierde controlul? Sau pierd oricum controlul, cu consecinţe periculoase?

În al doilea rând, care sunt emoţiile voastre când sunteţi în preajma acestei persoane? Sunt extreme? Sentimentele extrem negative sunt un semnal de alarmă

care anunţă că tiparul lor de comportament este, probabil, unul negativ. Şi un tipar absolut pozitiv poate fi un semnal de alarmă, alertându-vă asupra abilităţii unei personalităţi înalt-conflictuale de a vă manipula pe voi sau impresia voastră despre ea. Dacă aveţi adesea vreunul dintre următoarele sentimente în preajma unei anumite persoane, e posibil să fie vorba despre o personalitate înalt-conflictuală.

Personalităţile înalt-conflictuale borderline: Vă simţiţi extrem de frustraţi de o anumită persoană, de parcă v-aţi dori să o scuturaţi sau să ţipaţi la ea pentru a o convinge să înceteze să se mai poarte de o manieră inadecvată? Simţiţi că vreţi să o abandonaţi, dar adesea vă doriţi să fiţi din nou în preajma ei? Simţiţi că nimeni nu v-a mai tratat niciodată cu atâta dragoste? Simţiţi că nimeni nu v-a mai tratat atât de îngrozitor niciodată? Sunteţi uimiţi că emoţiile voastre sunt atât de instabile lângă această persoană? Simţiţi că sunteţi o persoană slabă când aveţi de a face cu ea?

Personalităţile înalt-conflictuale narcisice: Vă simţiţi ridicoli sau inadecvaţi în preajma acestei persoane? Vă simţiţi cuprinşi de admiraţie sau uimiţi că petrece timp cu voi? Vă simţiţi presaţi să faceţi afirmaţii admirative la adresa sa? Vă simţiţi presaţi să emiteţi afirmaţii injurioase la adresa altor oameni când vă aflaţi în preajma acestei persoane? Sunteţi furioşi pentru că acordă mai multă atenţie altora? Simţiţi că şi-a pierdut interesul faţă de voi sau acum vă insultă de faţă cu alţii? Vă simţiţi uneori de parcă persoana a uitat că existaţi?

Personalităţile înalt-conflictuale antisociale: Simţiţi uneori o oarecare ameninţare doar aflându-vă în preajma acestei persoane? Simţiţi uneori o senzaţie de răceală, de stranietate doar pentru că ea e în preajmă? Vă spun şi alţii că nu puteţi avea încredere în această persoană şi că aveţi de a face cu un escroc? Rezistaţi ideii că nu se poate avea încredere în această persoană şi că e de fapt un escroc, fără să mai cereţi opinia nimănui? Vă simţiţi dominaţi de

această persoană? Vă simţiţi izolaţi de ceilalţi din pricina acestei persoane? Simţiţi că nu puteţi avea un dezacord civilizat cu această persoană sau că nu vă puteţi îndepărta de ea?

Personalităţile înalt-conflictuale paranoide: Simţiţi că trebuie să dovediţi acestei persoane mereu că sunteţi demni de încredere? Pare că nu îi puteţi spune cu adevărat ce simţiţi? Simţiţi că trebuie să şuşotiţi când vorbiţi despre această persoană cu alţii? Simţiţi mereu că trebuie să vă apăraţi când povestiţi unde aţi fost şi cu cine? Vreţi să povestiţi şi altora despre grijile cu privire la această persoană, dar vă e teamă?

Personalităţile înalt-conflictuale histrionice: Vreţi să vă eliberaţi de această persoană mereu? Vă simţiţi captivi ascultându-i poveştile? Vă e greu să vă recăpătaţi suflul în preajma ei? Vă simţiţi adesea distraşi de emoţiile şi poveştile ei, aşa încât nu reuşiţi să mai faceţi nimic?

Acesta e doar un rezumat al unora dintre reacţiile emoţionale la care ar trebui să vă aşteptaţi dacă aţi fi în preajma unuia dintre aceste cinci tipuri de oameni, despre care am vorbit în detaliu în capitolele anterioare. Pentru că personalităţile înalt-conflictuale sunt în general persoane emoţionale, iar emoţiile sunt contagioase, o conştientizare a propriilor emoţii este una dintre cele mai bune surse de informaţii pentru decizia de a adopta sau nu o atitudine prudentă în preajma cuiva.

Comportamentele: Vă şochează persoana? Oare e ceva în istoria sa care vă sare în ochi ca fiind anormal? Vi se pare că încercaţi să găsiţi scuze pentru a justifica gesturile sale extreme? Ţineţi minte regula celor 90%. A avut persoana vreodată un comportament pe care 90% dintre oameni nu l-ar avea niciodată? în general, încercaţi să aflaţi istoria comportamentelor lor din relaţii anterioare, cum ar fi cele de cuplu sau de muncă. Sigur, e posibil să vă loviţi de un zid, pentru că celorlalţi le e teamă de persoană sau nu vor să se gândească la aceste lucruri. Dar acel zid vă poate da de înţeles că există multe lucruri care *nu* se

spun.

Remarcaţi dacă simţiţi că trebuie să cereţi iertare în numele persoanei sau să îi apăraţi comportamentul în faţa altora. Fiţi mai ales vigilenţi la încercările voastre de a gestiona în mod repetat comportamentul persoanei sau de a o convinge să devină un om mai bun.

EVITAREA ŞI GESTIONAREA UNEI PERSONALITĂŢI ÎNALT-CONFLICTUALE

Odată ce află despre personalităţile înalt-conflictuale, majoritatea oamenilor preferă să îi evite complet, dar există anumite măsuri preventive de bază care se pot lua dacă alegeţi să aveţi de-a face cu persoane pe care le bănuiţi că simt înalt-conflictuale. (Folosiţi-vă conştientizarea de sine pentru a hotărî dacă vreţi să evitaţi persoana sau o gestionaţi la un anumit nivel.) Ţineţi minte să nu „exageraţi” cu reacţiile voastre faţă de orice persoană la început, ca de pildă: flatare excesivă (personalităţile înalt-conflictuale narcisice), grijă excesivă (personalităţile înalt-conflictuale borderline), ajutor excesiv (personalităţile înalt-conflictuale antisociale), implicare excesivă în poveşti periculoase (personalităţile înalt-conflictuale paranoide), sau atenţie în exces faţă de poveştile lor dramatice (personalităţile înalt-conflictuale histrionice). Dacă simţiţi nevoia să faceţi aceste lucruri pentru a calma persoana sau a o linişti, ţineţi minte cât de greu poate deveni mai târziu să vă retrageţi.

Dacă persoana nu e prea intens conflictuală şi vă simţiţi suficient de încrezători că puteţi gestiona relaţia cu aceasta pentru a beneficia de punctele ei forte sau de interesele ei, atunci e posibil să decideţi să o gestionaţi folosind metode de tipul celor explicate în această carte. Ţineţi minte metoda CARS:

Conectare cu empatie, atenţie şi respect

Analiza opţiunilor şi a alternativelor

Reacţia faţă de ostilitate şi dezinformare

Stabilirea limitelor faţă de comportamentul înalt-conflictual

Reveniţi asupra capitolelor anterioare pentru sfaturi mai specializate, dar ţineţi minte să sublimaţi respectul, oferiţi personalităţii înalt-conflictuale o alegere în situaţia respectivă, fiţi concişi, oferiţi informaţii, fiţi prietenoşi şi fermi dacă e nevoie, atunci când reacţionaţi la ostilitatea lor sau când încercaţi să stabiliţi limite. Folosiţi-vă conştientizarea de sine pentru a hotărî când aveţi nevoie de ajutor şi/sau consiliere din partea altora, care să vă sprijine în a folosi metoda CARS pentru a gestiona o personalitate înalt-conflictuală.

ABILITĂŢILE DE CONŞTIENTIZARE DE SINE

Acum, că aţi căpătat o anumită conştientizare a personalităţii şi o folosiţi pentru a detecta personalităţile înalt-conflictuale, asiguraţi-vă că vă îndreptaţi conştientizarea şi către voi înşivă. Din vreme în vreme, verificaţi-vă pentru a vedea dacă demonstraţi unele dintre comportamentele unei persoane înalt-conflictuale.

Credeţi uneori că sunteţi superiori sau aveţi puseuri de furie sau vreţi să îi dominaţi pe ceilalţi? Acestea sunt trăsături umane firești pe care le avem cu toţii într-o anumită măsură. Însă atunci când ne blocăm într-un *tipar* al acestor comportamente şi nu reflectăm la noi înşine, suntem în pericol să devenim persoane înalt-conflictuale.

Analizaţi-vă constant comportamentul şi gândiţi-vă la schimbările pe care vreţi să le faceţi pentru a deveni persoane mai bune şi pentru a vă ameliora relaţiile cu ceilalţi.

După ce traversaţi un conflict, întrebaţi-vă:

„Ce am făcut să am parte de o asemenea reacţie?”

„Ce pot face diferit data viitoare?”

Sigur, e posibil să nu fi făcut nimic pentru a declanşa o reacţie extremă. Dar puteţi mereu găsi un lucru pe care să îl puteţi face diferit cu ocazia unui viitor conflict. Nu e vorba despre învinovăţire, ci despre a fi deschis spre învăţare şi schimbare.

CONCLUZIE

Am încercat să vă informez cu privire la o problemă din ce în ce mai serioasă, care ne afectează relaţiile din fiecare sferă a vieţii. Sper să nu vă fi speriat, ci doar să vă fi informat, aşa încât să vă simţiţi mai încrezători în a detecta, evita şi gestiona persoanele înalt-conflictuale din vieţile voastre. Cheia este conştientizarea de sine, aşa cum am discutat, inclusiv a fi conştient de momentele în care aveţi nevoie de sprijin şi consultare. Nu sunteţi singuri.

Personalităţile înalt-conflictuale care vă pot distruge viaţa reprezintă doar vreo 10% din populaţie, dar afectează vieţile tuturor. Ne putem ajuta unii pe alţii – inclusiv pe cei cu personalitate înalt-conflictuală – înţelegând aceste probleme de personalitate, felul în care ar trebui să reacţionăm, sau cum să *nu* reacţionăm la ele. Putem fi plini de compasiune şi ne putem şi proteja în acelaşi timp. Acum, depinde doar de voi!

Anexe

40 DE COMPORTAMENTE PREVIZIBILE ALE PERSONALITĂŢILOR ÎNALT-CONFLICTUALE

Dat fiind că persoanele înalt-conflictuale au tendinţa să îşi trateze toate relaţiile ca fiind inerent antagonice, există cel puţin 40 de lucruri care se pot prezice în general despre ele, odată ce înţelegem principalele patru trăsături primare: *gândirea de tip totul-sau-nimic*, *emoţiile negestionate*, *învinovăţirea celorlalţi* şi *comportamentele extreme*. Acestea se verifică indiferent de unde ar trăi, de nivelul lor de inteligenţă, de ocupaţie sau de poziţia socială.

Iată-le:

1. Nu reflectează la propriul comportament.
2. Nu înţeleg că au un rol în problemele cu care se confruntă.
3. Nu înţeleg de ce se poartă aşa cum se poartă.
4. Nu vor să îşi schimbe comportamentul.
5. Nu apelează la psihoterapie/consiliere psihologică sau la sfaturi de orice fel.

6. Nu înţeleg de ce reuşesc pe termen scurt (atunci când sunt fermecătoare şi convingătoare) şi de ce eşuează pe termen lung (atunci când se instalează realitatea).

7. Devin extrem de defensive dacă li se spune să se schimbe.

8. Vor pretinde că felul în care se poartă e normal şi necesar, date fiind împrejurările.

9. Le lipseşte empatia faţă de ceilalţi, deşi e posibil să spună cuvintele potrivite.

10. Vor fi preocupate să atragă atenţia asupra lor însele.

11. Pot fi preocupate de trecut, apărându-şi acţiunile şi atacându-i pe ceilalţi.

12. Pot avea o persona publică foarte bună, acoperind o personalitate negativă în privat.

13. E posibil să îi numească „nebuni" pe alţii dacă li se sugerează că se poartă inadecvat.

14. Îi pot hărţui pe ceilalţi, dar se apără spunând că ele sunt cele hărţuite.

15. Vor fi preocupate să îi învinovăţească pe ceilalţi, chiar pentru evenimente mărunte sau inexistente.

16. Vor depune multă energie pentru a-i învinovăţi pe ceilalţi, energie pe care ar fi putut-o folosi pentru autoreflecţie.

17. Vor avea Ţinte ale Culpabilizării, care sunt persoane din anturajul lor intim sau persoane aflate în poziţii de autoritate.

18. Se vor concentra asupra unei singure Ţinte a Culpabilizării şi vor încerca să controleze, demoleze, sau distrugă acea persoană.

19. Îşi pot ataca Ţinta Culpabilizării financiar, din punctul de vedere al reputaţiei, juridic, fizic etc.

20. E posibil să demareze proceduri administrative sau juridice împotriva Ţintei Culpabilizării.

21. Vor căuta mereu „avocaţi negativi" pentru a-i asista în învinovăţirea celorlalţi şi în apărarea lor.

22. Se vor întoarce cu uşurinţă împotriva avocaţilor

negativi atunci când nu fac ce li se cere.

23. Vor cere loialitate de la ceilalţi şi le vor spune ce au de făcut.

24. Nu vor fi ele însele loiale, pretinzând că au fost trădate.

25. Pot fi foarte secretoase, totuşi vor pretinde deschidere totală din partea celorlalţi, inclusiv confidenţe.

26. Pot trăda confidenţele despre ceilalţi, atunci când serveşte scopurilor lor.

27. Se vor mira cu adevărat de ce atâţia oameni se întorc împotriva lor de-a lungul timpului.

28. Se vor întoarce împotriva familiei şi a prietenilor buni într-o clipă; pot încerca să repare relaţia.

29. Vor avea puţini prieteni buni de-a lungul timpului.

30. Nu vor fi fericite în cea mai mare parte a timpului, cu excepţia situaţiilor când oamenii sunt întru totul de acord cu ele.

31. Vor avea relaţii extrem de intense, începând cu atracţii intense, dar sfârşind cu resentimente intense şi vinovăţie.

32. Vor avea aşteptări extrem de nerealiste de la aliaţii lor, care vor fi inevitabil puşi pe fugă.

33. Se vor sabota singure, lucrând împotriva propriilor interese.

34. Vor crea multe dintre problemele pe care pretind că încearcă să le soluţioneze.

35. Vor proiecta asupra celorlalţi ceea ce fac sau gândesc ele.

36. Le va lipsi autocenzura, chiar dacă e în interesul lor să fie mai reţinute.

37. Vor face lucrurile impulsiv, apoi le vor regreta, iar alteori nu le vor regreta.

38. Vor cere multe favoruri, dar nu le vor înapoia.

39. Vor răspunde solicitărilor cu cereri fără legătură cu acestea, adesea ignorând cu totul cererea iniţială.

40. Îi vor împărţi pe cei din jur în oameni absolut buni şi absolut răi, provocând multe conflicte.

În general, oamenii sunt şocaţi de cât de intense, dar predictibile, pot fi aceste comportamente. Odată ce văd acţiunile şi cele patru trăsături primare date la pagina 202, se pot concentra asupra evitării persoanei sau folosirii metodei CARS descrise în această carte pentru a gestiona relaţia cu ea.

Mulţumiri

J

Sunt foarte mulţi oameni cărora vreau să le mulţumesc pentru încurajările şi ideile lor de-a lungul ultimilor douăzeci de ani, care au ajutat la apariţia acestei cărţi. În primul rând, îmi exprim aprecierea pentru soţia mea, Alice, pentru că a discutat aceste idei cu mine, împărtăşindu-şi insight-urile ei de terapeut, pentru sprijinul editorial de început, pentru toleranţa ei faţă de scrisul meu nesfârşit şi pentru că e un partener deloc conflictual.

În al doilea rând, vreau să îi mulţumesc lui Megan Hunter, care a ajutat la lansarea carierei mele de orator şi scriitor, considerând că e nevoie ca aceste informaţii să ajungă la lume, şi care a cofondat alături de mine, acum zece ani, High Conflict Institute.

Părinţii mei, Margaret şi Roland Eddy, şi mama mea vitregă, Helen Eddy, mi-au dat aptitudini de viaţă şi un simţ al empatiei şi al serviciului adus celorlalţi. În multe feluri, munca mea a devenit o combinaţie a muncii comunitare a mamei mele şi a analizei ştiinţifice şi profesoratului tatălui meu.

Pe durata celor zece ani de existenţă a institutului High Conflict, au existat o serie de membri şi de vorbitori cărora vreau să le mulţumesc pentru că mi-au extins universul gândirii, mi-au testat teoriile şi mi-au făcut munca mult mai plăcută şi mai plină de compasiune: Megan Hunter, Michelle Jensen, Trissan Dicomes, Diane Buchman, Michael Lomax, L. Georgi DiStefano, John Edwards, Shawn Skillin, Regina Schnell, Tracey Lipp, Louise Vandenbosch şi Andrea LaRochelle.

Există trei prieteni care merită mulţumiri speciale pentru cei mai bine de patruzeci de ani de când îmi rafinează gândirea şi mă încurajează în munca mea de o viaţă în rezolvarea conflictelor: Dennis Doyle, Norma Mark şi Austin Manghan. Există mulţi alţi prieteni şi colegi cu care am discutat de-a lungul timpului despre persoanele înalt-conflictuale şi despre cum trebuie ajutate ele şi cei din preajma lor. Lista ar fi prea lungă, dar se ştiu ei.

Vreau să mulţumesc în mod special lui Scott Edelstein, agentul meu literar şi ghid în ale scrisului de mai bine de zece ani. Mi-a dat mereu sfaturi şi informaţii bune cu privire la domeniul mereu schimbător al lumii editoriale. Lui îi aparţine meritul apariţiei acestei cărţi şi al titlului ei. Acum cinci ani am stat de vorbă şi mi-a spus că oamenii au nevoie de această carte şi că eu sunt cel care trebuie să o scrie. Când eram distras de alte proiecte şi nu mă simţeam încrezător cu privire la ea, îmi dădea impulsul să continui. Şi iat-o!

Şi nu în ultimul rând, vreau să îi mulţumesc editorului meu de la Tarcher-Perigee/Penguin Random House, Amanda Shih. Ea m-a convins să rămân concentrat asupra scrierii acestei cărţi pentru publicul larg, în ideea că mulţi oameni nu au niciun fel de pregătire anterioară în acest domeniu şi e sarcina mea să îl fac mai accesibil. Mă tot ruga să explic mai în detaliu, să ofer mai multe exemple, să elimin comentariile inutile. Acestea au transformat-o într-o carte mai clară şi mai utilă pentru toată lumea.